

БЛАГО ТВОРИТЕЛИ

У каждой эпохи свои гении и филантропы. Одни ведут человечество вперед, другие помогают ему преодолевать этот путь.



Княгиня
Мария Клавдиевна Тенишева
известна миру как художник, меценат, просветитель. Ее имение Талашкино на Смоленщине стало в начале XX века местом притяжения всего самого передового и талантливого. Здесь работали И.Репин, К.Коровин, М.Врубель, А.Головин, И.Билибин, Н.Рерих. Были открыты художественные мастерские для крестьян. Основана уникальная сельскохозяйственная школа, готовившая фермеров.

Княгиня Тенишева материально поддерживала художников, создала музей "Русская старина" в Смоленске, передала свою коллекцию рисунка и акварели в дар Русскому музею, субсидировала издание журнала "Мир искусства".



"Всю свою жизнь она посвятила родному русскому искусству, для которого сделала бесконечно много".

И.Я.Билибин



БУДЬ ЗДОРОВ!

№10
2008

100 страниц
о самом
главном

Витамин
с характером

Главный
дирижер
организма

Поля видимые
и невидимые

Где мои ключи?

ISSN 1682-4237

08010



9 771682 423005

Ежемесячный журнал
№ 10 (184), октябрь, 2008 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель – ООО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Владимир Найдин
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Татьяна Яковлева
Александра Травникова

Художественный
редактор
Нина Суровцова

Верстка
Галины Немтиновой

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Сергея Яраева

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Адрес редакции:
Москва 127018
Суцевский вал, д.5,
строение 15
Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

© «Будь здоров!», 2008 г.

Scan waleriy 13.10.2008

Владимир Найдин Десять тысяч шагов к здоровью	3
Ирина Цветкова Поля видимые и невидимые	7
Билл Готлиб Витамин с характером	13
Эхо наших публикаций	17
Евгения Ладынина Травы при гипертонии	18
Вера Козлова Главный дирижер организма	24
Валерий Передерин Досадные неприятности	30
Татьяна Сахарчук Вы умеете ставить банки?	35
Поможем друг другу	38
Консультация специалиста	40
Татьяна Абрамова Шестое чувство – интуиция	44
Диана Анисимова Необходимая лаврушка	52
Фотоконкурс	55
Валентина Яраева «Снежинка»: гармония воды.....	56
Коэффициент эрудиции	61
Игорь Сокольский Что приготовить из тыквы?.....	62
Без подробностей	68
Татьяна Абрамова Где мои ключи?	70
Татьяна Кравец Ягоды жизни и долголетия	77
Вера Шабельникова Мир искусства в Талашкино	85

Дорогие читатели!

Спасибо вам за то, что из моря печатной продукции на тему о здоровье вы выбрали журнал «Будь здоров!». Значит, вы хотите получать достоверные знания о том, как сохранить здоровье – свое собственное и своих близких. В журнале «Будь здоров!» об этом пишут ведущие специалисты страны – ученые, врачи, диетологи. О своем опыте исцеления рассказывают те, кому удалось преодолеть серьезные заболевания. Дают советы опытные травники, народные целители.

Если у вас возникнут вопросы, связанные с каким-то заболеванием, если вы хотите получить информацию по этому поводу или совет квалифицированного специалиста, вам поможет «Будь здоров!». На сложные темы мы стараемся подготовить статьи. Есть в журнале и две рубрики, предусмотренные для ответа на ваши письма: «Консультация специалиста» и «Поможем друг другу».

Подписаться на журнал «Будь здоров!» и родственное ему издание для пенсионеров «60 лет – не возраст» можно в любом почтовом отделении страны по одному из двух каталогов:

Объединенный каталог «Пресса России» (том 1)

Подписные индексы:

- «Будь здоров!» на срок до 6 месяцев – 73035
- «60 лет – не возраст» на срок до 6 месяцев – 79922
- «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»
на срок до 6 месяцев – 44780
- «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст»
на срок до 12 месяцев – 44785

Каталог «Почта России»

Подписные индексы:

- «Будь здоров!» на срок до 6 месяцев – 99555
- «60 лет – не возраст» на срок до 6 месяцев – 99556
- «Будь здоров!» на срок до 12 месяцев – 84330
- «60 лет – не возраст» на срок до 12 месяцев – 84332

Придя на почту, посмотрите оба каталога и выберите тот индекс, который вас больше всего устраивает.

Обратите внимание: в этом году мы предусмотрели годовую подписку на оба журнала, о чем просили многие.

Москвичи до 13 декабря могут подписаться в редакции по адресу: ул. Суцевский вал, д. 5, стр. 15 (телефон для справок: 710-72-61). Доставка не предусмотрена.

Владимир Найдин, доктор медицинских наук, профессор

Десять тысяч шагов к здоровью



Ценность ходьбы мы вполне осознаем лишь тогда, когда что-то мешает нам ходить – болят ноги, сердце или, не дай бог, болезнь приковала к постели. Профессор Владимир Львович Найдин считает, что к здоровью надо идти. В прямом смысле этого слова. Его рецепт: десять тысяч шагов в день.

– Движенья нет! –
сказал мудрец
брадатый.
Другой смолчал
и стал пред ним
ходить.

А.С.Пушкин

«Все наиболее
ценное в области
мышления,
наилучшие способы
выражения мысли
приходят мне
в голову,
когда я хожу».

Вольфганг Гёте

Рассказывают такую историю. В одном русском селе испокон века жили кузнецы. Каждое утро они отправлялись на работу в кузницу, которая находилась в пяти верстах от их жилья. Целый день они трудились у наковальни, а, наработавшись, вечером проходили те же пять верст по дороге домой. Такой образ жизни они вели из поколения в поколение и были все без исключения очень здоровыми людьми – рослыми, широкоплечими, веселыми, жили до ста лет. Так сменилось несколько поколений этих прекрасных силачей-долгожителей.

Но вот один из потомков этого славного клана подумал: «Зачем же мы пехом десять верст меряем? Надо перенести дома поближе к кузнице». Сказано – сделано. Раскатали кузнецы могучими руками свои избы по бревнышку, перенесли и поставили рядом с кузней. До работы – одна минута. Красота!

Потекли месяцы и годы. Но что такое? Годы-то потекли недолгие – стали кузнецы хиреть да помирать, не дожив и половины до прежних столетних рубежей. «Что же это такое? – думали кузнецы. – Сглаз? Колдовство?»

Но вот вырос в их роду один кузнец, который решил: «Надо всю жизнь возвернуть в то русло, которое прежде было». Раскатал он свою избу по бревнышку и поставил жилье на прежнем, прадедовом, месте – в пяти верстах от кузницы. За ним потянулись и другие. Утром кузнецы снова бодро вышагивали по полям да лугам на работу, а вечером возвращались домой. И что вы думаете? Вернулось к ним и могучее здоровье, и долголетие.

А ведь эти люди занимались физическим трудом, который, оказывается, тоже требует разнообразия. Что же тогда говорить о тех, кто на своем рабочем месте вынужден целый день сидеть? Для них ходьба – незаменимое целебное средство. Причем целебно оно не только для тела.

Для тела годятся и бег, и плавание, и лыжи... А для души, для творческого ума подхо-

дит именно ходьба. Бодрая, ритмичная, неустоимая, во время которой так отлично думается, так прекрасно дышится!

Учитель древнегреческого философа Платона требовал от своих учеников не менее трех часов быстрой ежедневной ходьбы за городом. Сам он подавал им блестящий пример: утром, до занятий, в любую погоду проходил 25 километров. Лет ему в то время было уже больше шестидесяти. Профессия – философ.

Наш гениальный соотечественник Александр Сергеевич Пушкин любил пешие прогулки, частенько хаживал от Царского Села до Петербурга, что составляло не менее 30 верст. Профессия – поэт.

У знаменитого естествоиспытателя Германа Гельмгольца во время ходьбы возникали, по его словам, «проблески мысли». «Особенно охотно они появляются при постепенном подъеме на лесистые горы при солнечной погоде», – писал Гельмгольц. Профессия – ученый.

Установлен такой факт: физическая нагрузка умеренной интенсивности (что характерно для ходьбы) снижает излишний тонус мозговых сосудов и улучшает мозговой кровоток. Умственная работоспособность не только восстанавливается, но и повышается. Вот откуда берутся «проблески мысли» на склонах лесистых гор.

А любим ли мы ходить? Конечно, любим! Просто обожаем. Мы бы с удовольствием ходили по многу часов в день, если бы не...

Если бы не постоянная спешка.

Если бы не лишний вес, который надо тащить с собой.

Если бы не было плохой погоды.

Если бы не телевизор.

Если бы не лень, наконец.

Но что нам стоит отбросить все эти «если бы не» и бодро зашагать с утра на работу (выйти пораньше и пройти хоть часть пути),

«Ходьба
до известной
степени оживляет
и воодушевляет
мои мысли.
Оставаясь в покое,
я почти не могу
думать, необходимо,
чтобы мое тело
находилось
в движении, и тогда
ум тоже начинает
двигаться».

Жан-Жак Руссо

«Где бы я ни оказался, я всегда много ходил. Я должен был, задрвав голову, вдыхать всевозможные запахи, прислушиваться к бесчисленным шорохам, ловить обрывки разговора, наполнять образами свои глаза... Думаю, прав был греческий философ, утверждавший, что ходьба возбуждает работу мозга. Замыслы всех моих романов я находил во время ходьбы».

Жорж Сименон

чуть медленнее – с работы (еще часть пути). И с детьми не топтаться у качелей или песочницы с газеткой в руке, а походить. Да как следует походить, чтобы раскраснеться на свежем воздухе и усталость – здоровую, физическую – приобрести.

Природа заложила в нас «ходовую программу» еще до нашего рождения. Вот лежит в кроватке малыш. Он гулит, пускает пузыри и сучит ножками. Приятно ему почему-то такое занятие. А ученые люди, биомеханики, взяли и зафиксировали с помощью специальной киносъемки эти движения ножек и узнали, что грудничок, который еще и сидеть не умеет, ногами совершает те же ходовые движения, которыми пользуется взрослый. Он как будто намекает родителям, что ходьба – первая необходимость для человека. А они не понимают. Возможно им, чтобы поверить в необходимость ежедневной ходьбы, нужен более солидный пример?

Пожалуйста. За многие годы своего процветания английские джентльмены научились беречь собственное здоровье самыми рациональными способами, и ходьба среди них – один из главных. В аллеях Гайд-парка всегда в одно и то же время появляются люди, занятые очень важным делом. Размеренный широкий шаг, расправленные плечи, вежливый кивок встречному знакомому, никаких остановок, никаких разговоров. Может быть, этот человек в душе поет, спорит или стихи читает, но снаружи – ни-ни, непроницаем. А как же! Он работает. Над своим здоровьем. Ежедневно, в любую погоду. Не менее часа, не более двух. Десять тысяч шагов к здоровью.

Моя богатая врачебная практика подтверждает: ходьба – самый простой, доступный и приятный способ поддерживать здоровье. Так давайте отбросим всякие «если бы не» – они ведь не так существенны и чаще всего бывают производными от нашей лени – и зашагаем навстречу своему здоровью. ■

Ирина Цветкова, офтальмолог

Поля видимые и невидимые



Фото Сергея Ярава

Хронические заболевания органов зрения обычно развиваются исподволь и долгое время почти не проявляют себя. Но есть симптомы, которые позволяют вовремя заподозрить нарушения и не допустить, чтобы они привели к необратимым изменениям. Важно знать, на что обращать внимание

Ложное прозрение

Есть такой характерный симптом: пожилой человек, привыкший пользоваться очками при чтении, в один прекрасный день вдруг замечает, что они ему не

требуются, что без очков он видит лучше. «Я прозреваю», – думает он. Но у врача-офтальмолога такое «прозрение» вызывает опасение, которое на осмотре обычно подтверждается. Дело в 7



Такой видят арку люди с нормальным зрением: очертания резкие, линии прямые, картина целостная, без провалов и искажений, поля зрения не сужены

том, что так начинается одна из разновидностей катаракты – ядерная.

Помутнение хрусталика, чем по сути и является катаракта, может происходить в разных слоях глаза. При ядерной катаракте мутным и плотным становится его ядро. Такое уплотнение приводит к развитию ложной близорукости, в результате чего очки для чтения становятся ненужными. По мере прогрессирования заболевания зрение ухудшается, контуры предметов размываются, утрачивается контрастность, яркость цвета (фото 1).

Если помутнение хрусталика начинается в других слоях глаза, «прояснения» зрения не происходит, но и другие симптомы, как правило, не появляются. Можно заметить лишь небольшое снижение зрения,

которое особого дискомфорта не приносит и обычно расценивается как естественное для человека 40-50 лет явление. И если не придавать ему значения, то катаракта будет развиваться дальше, доводя человека до



слепоты. При так называемой зрелой, или полной, катаракте глаз зрение снижается настолько, что глаза в состоянии воспринимать не очертания предметов, а лишь источник света (фото 2).

Единственный признанный медициной способ избавления от катаракты – хирургическая операция, при которой помутневший хрусталик заменяют искусственным. Сегодня, с развитием современных технологий, совсем не требуется, как раньше, дожидаться, чтобы катаракта «созрела». Ее удаление производят на любой стадии болезни, показанием здесь является самоощущение пациента, которого перестало устраивать его зрение. Операции эти в наше время очень распространены, их выполняют во всех федеральных учреждениях и городских больницах, где есть офтальмологические отделения. Проводятся они щадящим ультразвуковым методом (через микроскопические разрезы) и не требуют наложения швов.

Если у пациента нет сопутствующих глазных заболеваний, то после замены хрусталика он получает стопроцентное зрение вдаль, а для чтения и мелкой работы вблизи пользуется очками. Это же происходит



и при удалении ядерной катаракты: человек, как правило, возвращается к очкам с теми же диоптриями.

Урезанное зрение

Один из явных признаков уже развившейся глаукомы – сужение поля зрения. Его можно обнаружить, поочередно прикрывая то один, то второй глаз рукой. Глядя одним глазом, человек вдруг замечает, что изображение «отрезано» с носовой стороны либо сосредоточено в самом центре, будто он смотрит через узкую трубку (фото 3, 4).

Глаукома – возрастное заболевание глаз, вызванное повы-

шением внутриглазного давления, его называют самым коварным, потому что оно долго протекает бессимптомно, а в

подтвердить (или отвергнуть) диагноз глаукомы.

Опасность этого заболевания состоит в том, что постоянное давление приводит к гибели клеток сетчатки и зрительного нерва. Процесс этот длительный, и на начальной стадии заболевание можно выявить только с помощью компьютерной периметрии, тонометрии и других специальных методов обследования.

При подтверждении диагноза глаукомы назначается лечение, которое способствует снижению внутриглазного давления, тем самым предотвращая его негативное влияние на зрительный нерв и сетчатку, что замедляет процесс.

При необходимости проводится хирургическая операция, суть которой в том, чтобы восстановить в глазу нормальное давление за счет отвода из него лишней жидкости по искусственным путям.

Выпадение квадрантов

В результате острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта) или из-за появления опухоли в головном мозге может происходить выпадение полей зрения (гемиянопсия). Если затрагиваются области, ответственные за обеспечение зрительных функ-

ций, то есть затылочные доли мозга и хиазма (хиазма – перекрест зрительных нервов внутри черепа), то их функции резко нарушаются и могут появиться искажения зрения: скажем, один глаз воспринимает изображение внутренним краем, другой – наружным. Это происходит из-за выпадения квадрантов в поле зрения – нижнего со стороны носа или верхнего височного (фото 5). Восстановить поле зрения у таких пациентов, к сожалению, не всегда удастся.

Изломанные линии

С возрастом при чтении может появиться такой неприятный симптом: буквы в слове то и дело исчезают, их линии становятся ломаными. Разобрать слова трудно, весь текст как бы «бугрится». Зрение вдаль тоже нарушается: очертания предметов «изламываются» (фото 6).

Это явный признак заболевания макулы, или желтого пятна (окрашенного в желтый цвет участка центральной части сетчатки), которое в первую очередь ответственно за качество зрения. Макулярной дегенерации способствует сама анатомия сетчатки глаза: желтое пятно, находящееся в ее центральной зоне, хуже снабжается кровью, чем другие участки. Дело в том, что в



этом месте заканчиваются все капилляры, обеспечивающие тканям приток питательных веществ и кислорода. С возрастом состояние сосудов ухудшается, макула оказывается на голодном пайке и в ней начинают развиваться процессы дегенерации, приводящие к ухудшению зрения, а иногда и к слепоте.

При макулярной дегенерации люди ходят с опаской: им кажется, что вокруг ямы и бугры. Мешать зрению может фиксированное пятно, появившееся перед глазом (фото 7). Поле зрения искажается и в результате отека сетчатки, возникшего из-за дегенерации клеток в этой зоне, кровоизлияний и отложе-

Пигментная абитрофия. Это довольно редкое наследственное заболевание, выявляющееся, как правило, в подростковом возрасте. Человек и вдаль, и вблизи видит прекрасно, но у него резко суживаются поля зрения, из-за чего приходится постоянно поворачивать голову, чтобы что-то увидеть. К сожалению, заболевание это прогрессирующее, оно часто приводит к слепоте.

итоге может привести к потере зрения.

Чтобы своевременно выявить эту патологию, каждому человеку старше 40-45 лет необходимо ежегодно проходить осмотры офтальмолога и измерять внутриглазное давление. Если обнаружится, что его уровень превышает 22 мм рт. столба или что давление в одном глазу значительно отличается от давления в другом, необходимо более детальное обследование, чтобы



ний холестериновых очажков.

Чтобы не допустить или хотя бы замедлить процессы дегенерации макулы, рекомендуется принимать препараты, улучшающие состояние сосудов и питание сетчатки. Одним из самых эффективных с недавних пор считается лютеин. Сейчас выпускается много витаминных комплексов и БАДов с лютеином. Но следует учитывать, что они эффективны лишь в начальной стадии заболевания (еще лучше принимать его в профилактических целях) и результата можно ждать лишь при долгосрочном, если не постоянном приеме.

Искры из глаз

Глазная мигрень – довольно распространенное заболевание, хотя диагностируют его очень редко. Более всего оно свойственно девушкам в период полового созревания и молодым женщинам, преимущественно гипотоникам.

У женщин оно может заявить о себе и в период беременности или кормления грудью. В любом случае, как видим, глазная мигрень связана с гормональн-

ми перестройками в организме.

Симптомы глазной мигрени весьма неприятны и очень пугают пациенток, но, к счастью, они не опасны для здоровья и проходят обычно самостоятельно.

А проявляется болезнь внезапно: вдруг где-то сбоку, на периферии зрения, появляется мерцающая линия, похожая на искры, зигзаги молнии (фото 8). После этого зрение ухудшается: предметы словно находятся под водой – их очертания расплываются, будто проступают сквозь рябь. Такое состояние может продолжаться час, два, после чего обычно начинается головная боль, правда, не такая сильная, как бывает при настоящей мигрени.

Все эти симптомы являются следствием спазма задней мозговой артерии или ее ветви именно в том месте, где находятся зрительные центры. Лучшее, что можно сделать в таком состоянии – как следует выспаться, не случайно в такие периоды обычно клонит в сон.

Есть простая рекомендация, которая поможет предупредить развитие приступа: когда только появляются первые искры и звездочки в глазу, нужно принять по 1 таблетке валидола, ношпы и трентала. Анальгетики в таких случаях принимать не следует, они не дают эффекта как при обычной мигрени, так и при глазной. ■

8



Билл Готтлиб, врач, США

Витамин с характером

Традиционное сбалансированное питание, как показывают недавние исследования, не всегда полностью обеспечивает потребности человека необходимыми для здоровья веществами. Даже если вы съедаете достаточное количество животной и растительной пищи, в организме порой может возникнуть нехватка такого жизненно важного вещества, как цианокобаламин – витамин B₁₂



Неожиданные результаты

Исследования ученых из университета Тафтса в Бостоне под руководством доктора Катерины Такер обнаружили поразительный факт: в то время как содержание витамина B₁₂ в пище большой группы обследованных мужчин и женщин разного возраста превышало дневную норму, более 60% из них страдали от его дефицита. Из всех испытуемых лишь у 35% витамин B₁₂ был в норме. У 39% уровень этого витамина в крови был незначительно ниже нормы, у 17% – заметно снижен (гиповитаминоз), у 9% – оказался настолько значительно ниже нормы, что это

Симптомы недостаточности витамина B_{12} :
анемия, запор и спазмы кишечника, утомляемость, депрессия, головокружение, гладкий красный воспаленный язык, головная боль, раздражительность, онемение и покалывание в руках и ногах, нарушение сердечного ритма.

Рекомендуемая дневная доза витамина B_{12} :
от 20 до 50 лет – 2,5 мкг,
от 50 лет (особенно женщинам) – 25 мкг.

уже вызывало клинические симптомы авитаминоза (полного отсутствия витамина), что является угрозой для здоровья.

До этого исследования считалось, что у людей до 50 лет, которые регулярно потребляют достаточное количество мяса или рыбы, содержащих витамин B_{12} , его дефицита нет. После 50 лет снижается выработка желудочного сока, в составе которого есть фермент пепсин (необходимый для переваривания белковых продуктов) и особое вещество – гастромукопротеин (внутренний желудочный фактор). Пепсин расщепляет белки, где содержится витамин B_{12} , а гастромукопротеин связывает витамин B_{12} – только в таком виде витамин B_{12} может всасываться. Так что при пониженной секреторной функции желудка усвоение витамина B_{12} может ухудшаться. Правда, бостонские ученые не выявили четкой зависимости между уровнем витамина B_{12} в крови и возрастом.

Чем опасен дефицит витамина?

Витамин B_{12} участвует в клеточном делении. При достаточном количестве витамина на более интенсивно делятся клетки крови, миелоидной оболочки нервных тканей, иммунные клетки.

Дефицит витамина B_{12} приводит к серьезным нарушениям в организме, так как от него зависит функционирование целого ряда ферментов, наиболее важные из которых участвуют в кроветворении, в частности обеспечивают нормальное созревание эритроцитов. Поэтому главное последствие большого дефицита B_{12} в организме – анемия. Она носит название пернициозной (губительной), или злокачественной. При этом так же, как и при других анемиях, уменьшается число эритроцитов в крови, но они бывают больше по размеру и окрашены более интенсивно. Кроме того, такие эритроциты неустойчивы, срок их жизни значительно

меньше, чем обычно. В результате нарушается перенос кислорода кровью к тканям.

Нарушается работа и многих других ферментов. Одно из следствий этого – истончение и изменение структуры наружной оболочки (миелинового слоя) нервных тканей, приводящее к снижению остроты мышления, слабости, повышенной утомляемости, ослаблению памяти, депрессии. Кроме того, может возникнуть покалывание, онемение, жжение в руках и ногах, потеря чувства равновесия. Возможны и сердечно-сосудистые нарушения.

Но выраженные симптомы хронической нехватки витамина B_{12} (за исключением анемии) проявляются не сразу, иногда через 10, а то и более лет. Это приводит к более поздней диагностике заболевания и началу лечения, что, конечно, ухудшает результаты.

Вот почему руководитель исследования доктор Такер настойчиво рекомендует следить за уровнем витамина B_{12} в любом возрасте, даже в молодом. (К сожалению, в нашей стране анализ на содержание витаминов в крови стоит не дешево. – Прим. ред.)

Гипотеза Катерины Такер

Что же мешает усвоению витамина B_{12} при достаточном его поступлении в организм с пищей? На этот вопрос пока нет однозначного ответа. Поскольку известно, что усвоение витамина B_{12} из белковых пищевых продуктов происходит при оптимальном содержании в желудочном соке соляной кислоты, пепсина и внутреннего желудочного фактора, то, по мнению доктора Такер, важную роль играет злоупотребление антацидами – препаратами, снижающими кислотность желудочного сока (альмагель, фосфалюгель и др.), а также препаратами, тормозящими секрецию желудочного сока (ранитидин, гастропепсин). Правда, эта гипотеза еще требует дополнительной проверки.

Больше всего витамина B_{12} содержат блюда из печени, сердца и почек.
Значительное количество его содержится в сухом молоке, крабах, яичном желтке.
Немало витамина B_{12} в говядине, свинине, курятине, рыбе, молочных продуктах.

Поскольку пищевыми источниками витамина B_{12} являются пищевые продукты животного происхождения, особое внимание дополнительному приему витамина B_{12} должны уделять строгие вегетарианцы.

Прием витамина B_{12}

- ♦ помогает облегчить дыхание при астме;
- ♦ благотворно действует при хронической сыпи, аллергическом дерматите;
- ♦ доза 500-1000 мкг под язык 1 раз в неделю рекомендуется для повышения активности иммунной системы, для профилактики и лечения остеопороза (восстанавливает активность клеток костной ткани), атеросклероза, при диабете, для уменьшения чувства онемения, покалывания и боли в руках и ногах (1 инъекция или 1 таблетка в неделю), при повышенной утомляемости (500-1000 мкг внутрь или под язык еженедельно 6 недель). В этот период необходимо также принимать комплекс и других витаминов группы В.

Рекомендации американских специалистов

Как уже говорилось, у людей старшего возраста заметно снижается или вообще прекращается усвоение витамина B_{12} из мясных пищевых продуктов, поскольку у них часто бывает снижена кислотность желудочного сока и содержание фермента пепсина, ответственного за переваривание белков, нужного для усвоения витамина B_{12} . Вот почему Национальная академия США рекомендовала людям старше 50 лет постоянно принимать аптечный витамин B_{12} , употреблять зерновые продукты (крупы, хлеб) и пищевые добавки, обогащенные этим витамином. Это все источники свободного витамина B_{12} , не связанного с белком, и поэтому на его усвоение не влияет кислотность желудочного сока.

Достаточно ежедневно на завтрак съедать тарелку каши из обогащенной витамином B_{12} крупы (3-4 ст. ложки на порцию), чтобы удовлетворить дневную потребность в этом витамине.

Кроме того, ученые рекомендуют включать в свой рацион молочные продукты (молоко, йогурт, творог, сыр). Из них витамин B_{12} усваивается лучше, чем из мяса. Пока не ясно, почему так происходит, но есть предположение, что при тепловой обработке мясных продуктов белок образует более прочные связи с витамином B_{12} и витамин труднее высвобождается при усвоении пищи.

Один стакан молока содержит около 1 мкг витамина B_{12} , в 100 г творога и твердого сыра – примерно по 1,5 мкг витамина. Поэтому регулярное употребление в пищу молочных продуктов даст заметную прибавку хорошо усваиваемого витамина B_{12} . Кстати, сейчас в продаже появились молоко и молочные продукты, специально обогащенные витамином B_{12} . ■

В разгаре осень, уже можно собирать ягоды красной рябины, нашего «северного лимона». Я помню, вы как-то писали в журнале о том, насколько рябина и полезна, и вкусна. Мне хочется еще раз напомнить читателям некоторые кулинарные рецепты. Не забудьте только, что кисти рябины нужно собирать после первых заморозков, либо подержать какое-то время в морозилке.

Рябина к праздничному столу. 2 кг рябины (в гроздьях), 300 г сахарного песка, 1 л воды.

Растворить сахар в воде, довести до кипения. В кипящий сироп опустить вымытые гроздья рябины, держать 1 минуту, затем плотно уложить в стерильную банку, залить кипящим сиропом и закатать. Хранить при комнатной температуре. Такую рябину можно подать к праздничному столу отдельно или украсить ею другие блюда.

Приправа к мясу и птице. 1 кг рябины, 200 г сладкого перца, 300 г сахарного песка.

Промытые ягоды бланшировать 1 минуту, затем вместе с очищенным от семян перцем пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить сахарный песок, довести до кипения и разложить по стерилизованным баночкам. Закатать крышками.

Козинаки. 1 кг ягод рябины, 500 г любых очищенных орехов, 300 г сахарного песка.

Ягоды рябины пересыпать сахарным песком, уложить ровным слоем на противень и поставить в нагретую духовку на 30 минут. Орехи прокалить на сухой сковородке, измельчить и смешать с теплой рябиновой массой. Сформировать брикеты, заворачивая их в фольгу или полиэтиленовые мешочки. Уложить брикеты под груз и выдержать в течение трех дней. Хранить в коробках при комнатной температуре.

Пастила. 0,5 кг ягод рябины, 1 кг сахарной свеклы.

Ягоды промыть, освободить от плодоножек, бланшировать в слегка подсоленном кипятке 3 минуты. Сахарную свеклу вымыть, очистить от кожуры, натереть на терке. Смешать рябину со свеклой и уваривать массу на медленном огне в течение 2-3 часов, пока она не начнет прилипать к ложке. Снять с огня, протереть сквозь сито и разложить тонким слоем на противне. Подсушить в духовке или просто на свежем воздухе. Нарезать на кусочки. Готовые пастилки можно обсыпать семенами аниса, тмина или измельченной цедрой. Хранить в коробках при комнатной температуре.

Тамара Круглова, Московская обл. 17

Евгения Ладынина, кандидат медицинских наук

ТРАВЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ



фото Сергея Ярава

Евгения Абрамовна Ладынина, медик по образованию, 30 лет занимается изучением лекарственных растений. Она по праву считается одной из основоположников отечественной фитотерапии и пользуется у российских и зарубежных специалистов по траволечению большим авторитетом. Сегодня она рассказывает, как фитотерапия может помочь при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь характеризуется стойким повышением артериального давления, не связанным с каким-либо начальным поражением внутренних органов. Хотя бывает, что потом изменения со стороны ряда внутренних органов могут присоединиться. Считается, что ведущим фактором в возникновении гипертонической болезни является длительное нервно-психическое перенапряжение – иногда на фоне атеросклероза и генетической предрасположенности. При этом, конечно, приходится прибегать к коррекции лекарственными средствами. И иногда пользоваться не одним из них, а сочетанием нескольких препаратов. Но подключение фитотерапии при гипертонической болезни помогает обойтись более низкими дозами лекарственных средств и быстрее добиться стабилизации артериального давления на нужном уровне.

Среди больных с повышенным артериальным давлением довольно распространена и нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу. Это заболевание – разновидность невротического состояния, оно проявляется частым периодическим

повышением артериального давления, раздражительностью и быстрой утомляемостью. Нередко в этом случае достаточно принимать не специальные препараты гипотензивного действия, а различные успокаивающие средства растительного происхождения. То есть, при повышении артериального давления по самым разным причинам имеет смысл использовать и возможности фитотерапии.

Траволечение

Предлагаю наиболее эффективные, с моей точки зрения, сборы.

1. Травы пустырника пятилопастного – 4 части; трава сушеницы болотной, лист земляники лесной – по 2 части; плоды боярышника кроваво-красного, трава пастушьей сумки, плоды рябины черноплодной, плоды укропа огородного, семена льна посевного – по 1 части; лист мяты перечной – 1/2 части.

2 или 3 ст. ложки смеси (в зависимости от веса больного) залить в термосе 2,5 стаканами кипятка и оставить на ночь. Можно добавить в термос 1 ст. ложку плодов шиповника. На следующий день процедить, выпить в теплом виде весь на-

стой в 3 приема за 20-40 минут до еды.

2. Трава пустырника пятилопастного – 5 частей; цветки боярышника кроваво-красного, плоды шиповника коричневого, трава астрагала – по 2 части; лист мяты перечной, трава спорыша, лист березы белой – по 1 части; корень аира тростникового, корень валерианы лекарственной – по 1/2 части.

Готовить и принимать, как сбор № 1.

3. Трава пустырника пятилопастного – 4 части; трава сушеницы болотной – 3 части; трава душицы обыкновенной, трава буквицы лекарственной, корень солодки голой – по 2 части; цветки календулы лекарственной, корень щавеля конского, трава донника лекарственного, трава тысячелистника обыкновенного, плоды рябины черноплодной по – 1 части; лист мяты перечной – 1/2 части.

Готовить и принимать, как сбор № 1.

Предостережение! Этот сбор не показан при склонности к тромбозам.

4. Трава пустырника – 5 частей; трава омелы белой – 3 части; трава астрагала, корень цикория обыкновенного, трава мелиссы лекарственной – по 2 части; лист подорожника большого, почечный чай, цветки ромашки аптечной, корневища и побеги спаржи лекарственной, цветки липы сердцевидной, лист брусники обыкновенной,

лист черники обыкновенной, трава тысячелистника обыкновенного – по 1 части.

Готовить и принимать, как сбор № 1.

5. Трава сушеницы болотной – 6 частей; цветки боярышника кроваво-красного – 4 части; трава омелы белой – 3 части; лист ореха грецкого – 2 части; лист калины обыкновенной, трава крапивы двудомной, трава коровяка скипетровидного – по 1 части.

Готовить и принимать, как сбор № 1.

Примечание! Если вы не сможете найти одно или два растения – не беда, можно готовить настои и без них.

Помимо сборов можно отдельно использовать следующие растения, готовя из них настои, настойки, экстракты, соки.

Пустырник пятилопастный

Настой пустырника: 2 ст. ложки травы настаивать в 300 мл кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настойка пустырника: принимать по 30-40 капель, разведя водой, 3-4 раза в день. Курс лечения – 3-4 месяца.

Рябина черноплодная

Сок рябины принимать в свежем виде по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды. Курс лечения – 1-2 месяца.

Плоды принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды. Курс лечения 1-2 месяца.

Предостережение! Черно-плодная рябина противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секреторной функцией и склонности к тромбозам.

Магнолия крупноцветковая

Жидкий экстракт магнолии принимать по 20-30 капель 3 раза в день. Курс лечения – 4 недели, перерыв – 2 месяца, затем повторный курс – 4 недели.

Омела белая

Настой (10 г омелы на 200 г воды) принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения – 3-4 месяца.

Экстракт омелы принимать по 20-30 капель 3 раза в день. Курс лечения – 3-4 месяца.

Валериана лекарственная

Аптечные препараты валерианы в таблетках принимать по 1-2 шт. 3 раза в день, настойки – по 20-30 капель 3 раза в день.

Настой корня валерианы (5 г на 200 г воды) можно принимать по 1/2 стакана утром и вечером перед сном. Курс лечения – 2-3 месяца.

Бывает, что гипертоническая болезнь сопровождается какими-то другими проблемами. В этом случае я предлагаю следующее.

♦ Для больных с избыточной массой тела желательно включать в сборы травы, активизирующие обмен веществ: кукурузные рыльца, тысячелистник, корень одуванчика, корень или цветки цикория, шалфей, череду.

♦ В случаях, когда гипертоническая болезнь сопровождается нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта, целесообразно дополнительное применение слабительных или, наоборот, закрепляющих трав. При хронических запорах в основные сборы добавляют растения с послабляющим эффектом (по 1-5 частей). Это, например, ревень, жостер, кора крушины, семена льна, листья сенны. Их количество нужно подбирать индивидуально, но так, чтобы в течение 7-10 дней употребления стул нормализовался. Иногда их назначают не в сборах, а отдельно.

При склонности к поносам из основных сборов надо убрать компоненты, действующие послабляюще на кишечник: душицу, семена льна, рябину, солодку. Если этого окажется недостаточно, то в сборы стоит добавить по 1-3 части вяжущих, закрепляющих трав: кровохлебки, лапчатки, горца змеиного, плодов ольхи.

Можно отдельно приготовить отвар из вяжущих трав и принимать его при поносах в течение некоторого времени (от нескольких дней до 3-4 недель) до появления оформленного стула.

В сбор входят 2 части плодов ольхи серой и по 1 части корневищ кровохлебки лекарственной, лапчатки прямостоячей, горца змеиного. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды. Кипятить на медленном огне 20 минут, долить водой до первоначального объ-

Для лечения
нейроциркуляторной
дистонии
по гипертоническому
типу
и гипертонической
болезни
я рекомендую
следующие
гомеопатические
прописи.

Пропись 1

1. Арника 3
 2. Аурум йодатум 6
 3. Мелилотус 3X
 4. Вератрум вириде 3X
 5. Вискум альбум 3X
 6. Солидаго 3X
- Принимать по 7
крупинок до еды:
№ 1 и 2 – утром,
№ 3 и 4 – днем,
№ 5 и 6 – вечером.

Пропись 2

1. Арника 6
 2. Гельземин 3
 3. Бариум
муриатикум 6
 4. Коккулус 3
 5. Ная 6
 6. Кратегус 3X
- Принимать,
как пропись 1.

ема. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Обычно при применении фитотерапии улучшение наступает через 2-3 недели: нормализуется сон, уменьшается слабость, понижается артериальное давление. Однако я должна предупредить: стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав в течение 6-8 месяцев (естественно, это не относится к слабительным и закрепляющим средствам). В принципе, без каких-либо осложнений их можно принимать и более длительное время, при необходимости – годы. Но желательно через 1,5-2 месяца лечения на фоне хорошего самочувствия и при цифрах артериального давления, близких к зоне комфорта, делать перерывы по 7-10 дней, а затем по возможности менять сборы. Кроме того, для лечения сопутствующих заболеваний добавляемые в основной сбор растения лучше чередовать.

С профилактической целью, даже при нормализации артериального давления и удовлетворительном самочувствии, курс траволечения лучше проводить дважды в год (весной и осенью) по 2 месяца.

Дополнительные процедуры

Дополнительно к приему трав я рекомендую *лечебные ванны* (ножные или общие). Они должны быть теплыми, их принимают по 10-15 минут, а готовят с настоем равных количеств следующих трав: лист березы, душица, цветки липы, шишки хмеля, сушеница болотная, шалфей, чабрец. Травы для настоя брать поровну – 300-400 г смеси на полную ванну. Курс лечения – 15-20 ванн 2-4 раза в неделю.

При неврозах и астенических состояниях (вызванных различными причинами), при которых может повышаться давление, заметно улучшить общее самочувствие, а заодно и закалить организм поможет контрастный душ. Его лучше принимать утром, сразу после сна, но можно и вечером после работы. На голову

лучше надеть резиновую шапочку. Вся процедура занимает 3-5 минут. Стоять нужно под сильной струей. Начинают с теплой или даже горячей воды, затем быстро меняют ее на прохладную, а со временем – и на холодную.

Люди мало закаленные могут пользоваться горяче-прохладным душем, а затем, через несколько недель, переходить к горяче-холодной или тепло-холодной процедуре. Через несколько месяцев ежедневного применения контрастного душа человек вдруг замечает, что сквозняки ему больше не страшны и что зима прошла без особых простуд. Но даже если вы простудились, лучше не отказываться от контрастного душа, просто на время болезни его можно сделать горяче-теплым, а затем постепенно вернуться к привычному температурным перепадам. Гипертония после этих процедур тоже отступит.

В осеннее-весенние месяцы в течение 2-3 недель желательно *употребление горечей* (например, полыни), которые дополнительно укрепят организм и нормализуют обмен веществ.

Поможет ли гомеопатия?

Иногда на лекциях слушатели спрашивают меня: стоит ли одновременно с травами применять гомеопатические препараты? Могу сказать следующее: если лекарственными растениями я лечу больных уже тридцать лет, то двадцать пять из них одновременно с травами прописываю и гомеопатию. Они прекрасно дополняют друг друга. Но в некоторых случаях, например при лечении гипертонии, на мой взгляд, травы более эффективны, чем гомеопатия. В то же время гомеопатия лучше помогает при ишемической болезни сердца, при нарушениях сердечного ритма. Поэтому у больных, принимающих сбор трав и гомеопатию одновременно, гораздо быстрее улучшаются как субъективные, так и объективные показатели здоровья. ■

Пропись 3

(при спазме сосудов
сетчатки глаз,
что бывает
при гипертонической
болезни
и устанавливается
окулистом
при осмотре
глазного дна)

1. Белладонна 6
 2. Арника 6
 3. Гаммелис 3X
 4. Кальций
карбоникум 12
 5. Апис 6
 6. Эуфразия 3X
 7. Секале корнутум 3X
- Принимать по 7
крупинок до еды:
№ 1 и 2 – утром,
№ 3, 4 и 5 – днем,
№ 6 и 7 – вечером.

Главный дирижер организма

Щитовидная железа ассоциировалась у древнегреческих врачей со щитом, поскольку она прикрывает спереди дыхательное горло и пищевод, как бы обеспечивая защиту двух главных для человека процессов – поступления воздуха и пищи. По форме она похожа на бабочку, а по своей деятельности – на дирижера, руководящего всем организмом



Гормоны щитовидной железы участвуют в регуляции всех обменных процессов, происходящих в организме, – метаболизма жиров, белков, глюкозы. Нарушения функций щитовидки влекут за собой изменения веса тела, объема мышц, уровня холестерина и т.п.

Сердечная, нервная, костная системы человека, их состояние и функции непосредственно связаны с работой щитовидной железы, с тем, насколько активно она синтезирует гормоны – T_3 (трийодтиронин, содержащий 3 молекулы йода) и T_4 (тироксин, содержащий 4 молекулы йода).

От деятельности щитовидки зависит обеспечение организма энергией: если гор-

монов вырабатывается избыточно, основной обмен веществ ускоряется, если же их недостаточно – замедляется. В синтезе T_3 и T_4 главную роль играет йод. Если в организм его поступает слишком мало, деятельность железы нарушается.

Где взять йод?

Йод поступает в организм с водой, воздухом, растительной и животной пищей. Однако на земном шаре немало районов, в почвах которых йода недостаточно (их называют эндемическими по йододефициту). Это особенно характерно для гористой местности, но дефицит йода встречается и на равнинах. Средняя полоса России, включая Москву, – эндемический по йододефициту регион.

Что же делать? В первую очередь – восполнять недочеты природы. Во многих странах йод добавляют в разные продукты, и прежде всего в соль (15-40 мг на 1 кг), которой мы привыкли пользоваться ежедневно. Йод добавляется и в корма для коров, чтобы их молоко стало богаче этим микроэлементом. Кроме того, полезно включать в свой рацион продукты, изначально богатые йодом.

Йод необходим человеческому организму в микроскопическом количестве – не более 200 мкг в сутки. Но поступать он должен регулярно. В эндемических районах ученые регистрировали повышенный процент рождения умственно отсталых детей – во всяком случае, до тех пор, пока не были приняты меры по преодолению дефицита йода. С недостаточностью йода исследователи связывают слабоеумие у 43 миллионов человек на планете!

Глядя на таблицу, легко догадаться, у жителей каких регионов нет проблем с получением йода. Конечно же, это жители морских побережий, которые с детства питаются рыбой, а кроме того, купаются в морской воде, дышат морским воздухом. А японцы к тому же традиционно включают в рацион не

Содержание йода в продуктах (мкг на 100 г)

Морские водоросли	700000
Соя	115
Сельдь копч.	100
Чеснок	90
Ракообразные ..	35-90
Морская рыба ..	10-40
Моллюски	5-40
Коровье молоко	0,5-30
Лук	20
Корнеплоды.....	5-20
Зелень	5-20
Яйца	10
Сухофрукты	8-10
Хлеб	1-6
Злаки.....	1-7
Пресноводная рыба	3-5
Мясо	3
Фрукты	1-2

Размеры
щитовидной железы
(у взрослого)

Площадь
поверхности:
каждая доля –
5-8 см x 2-4 см
Масса: 20-30 г
Объем:

до 15 лет – до 8 см³
до 50 лет – от 8 см³
до 15 см³
после 50 лет –
до 8 см³

Отступление
от этих норм
свидетельствует
о заболевании.

Суточная
потребность
в йоде (мкг)
До 6 мес. – 35
6 – 12 мес. – 40
1-10 лет – 60-100
Взрослые – 150-200

только разнообразных моллюсков, но еще и водоросли, и сою. Кстати, в Японии принята более высокая норма потребления йода. Если европейцы считают, что им достаточно 150-200 мкг йода в день, то японцы придерживаются других цифр – 200-400 мкг.

Узнать, достаточно ли йода вашей щитовидной железе, можно очень простым способом. Нанесите на внутреннюю часть предплечья йодную сеточку и проследите, когда она исчезнет. Если это произойдет часа через два-три, то йода вам недостаточно. Кстати, дефицит йода восполняется и при нанесении его на кожу, особенно если он поступает сразу в кровь – при обработке ранки.

Считается, что не только недостаток, но и избыток йода может вызвать нарушение функции щитовидной железы. И тем не менее современная пищевая промышленность в развитых странах продолжает выпускать йодированные продукты. Не навредят ли они здоровью людей, особенно тех, кто страдает заболеваниями почек? Ведь избыток йода выводится через почки и может раздражать их.

Однако по этому поводу мнения разделились. По некоторым оценкам, чтобы нанести вред организму, ежедневное поступление йода должно превысить 500 мг. Согласитесь: такое количество трудно набрать не только с пищей, но даже с йодистыми препаратами.

Враги щитовидки

Больше всего щитовидная железа страдает при попадании в организм радиоактивных веществ. 26 апреля 1986 года радиоактивное облако, поднявшееся над Чернобылем, главным образом состояло из йода-131.

Как ведет себя щитовидная железа в таких условиях? Она берет нужный ей йод из атмосферы. А жителям Чернобыля и обширных территорий Украины, Белоруссии, юго-запада России, куда направилось облако, йода не доставало – это эндемические по йо-

ду районы. Если бы местные жители потребляли йодированную соль, они бы пострадали меньше: щитовидная железа не выхватывала бы с такой жадностью йод-131 из атмосферы. А препараты стабильного йода им стали выдавать слишком поздно.

Впоследствии в этих областях возросло число случаев рака щитовидной железы. Особенно пострадали дети, которым в момент взрыва было меньше пяти лет. Дело в том, что, кроме интенсивности заражения и потребности в йоде, большое значение имеет масса щитовидной железы: чем она меньше, тем уязвимее.

Щитовидная железа может пострадать и в более обыденной ситуации. Специалисты говорят об опасности стресса и курения.

Сильный стресс может вызывать гормональные сбои в организме, в том числе и изменять секрецию гормонов щитовидной железы. А если стресс приобретает затяжной характер, ослабляется иммунитет. Этого бывает достаточно, чтобы спровоцировать хроническое заболевание щитовидной железы.

Что касается табака, то он оказывает токсическое действие на щитовидку. Сигаретный дым содержит тиоцианаты (или роданиды), которые блокируют ее нормальную функцию и, как считают исследователи, способны разрушить некоторые клетки щитовидной железы. У людей, генетически предрасположенных к заболеваниям щитовидной железы, курение может спровоцировать серьезные негативные последствия. Риск усиливается при недостаточности йода.

В 2000 году проводилось исследование, в котором участвовали 132 пары близнецов. В каждой паре один курил, второй – нет. По результатам эксперимента выяснилось, что курение в три раза увеличивает риск развития патологии щитовидной железы.

Согласно другим исследованиям, у курильщиков в десятки раз увеличивается опас-

Норма гормонов
 T_4 – 9-25 пмоль/л
 T_3 – 3,5-8 пмоль/л

Считается,
что человеку
достаточно съедать
25 г водорослей
(сухая масса)
в неделю, чтобы
удовлетворить
потребность
организма в йоде.

Растения семейства
крестоцветных,
к которым относятся
разные виды капусты
(в том числе
белокочанная
и брокколи)
несколько тормозят
усвоение йода.

Йод быстро
улетучивается.
Для того чтобы
сохранить его
в йодированной
соли, надо держать
солонку плотно
закрытой.

Защита от радиации с помощью стабильного йода наиболее эффективна, если она проведена заранее – за 6 часов до начала заражения, но может принести пользу и позже – в течение 36 часов (с каждым часом эффективность этой меры снижается).

ность развития базедовой болезни и ее офтальмологических осложнений (пучеглазия, например). Кроме того, курение снижает эффективность медикаментозной терапии заболеваний щитовидки. Врачи дают всем, кто входит в группы риска (а это не только наследственная предрасположенность, но даже место проживания), один-единственный совет: бросайте курить!

Функцию щитовидной железы может нарушить прием некоторых лекарств. В группу таких препаратов входят прежде всего эстрогены и глюкокортикоиды. Есть и хорошие сердечные средства (например, амиодарон), которые резко увеличивают содержание йода в крови. (Каждая молекула амиодарона содержит два атома йода, и при распаде его в организме они высвобождаются.) Тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, надо посоветоваться с врачом и, возможно, отказаться от приема таких препаратов.

Такие разные симптомы

Патология щитовидной железы, как правило, обнаруживается случайно. Бреясь утром, мужчина вдруг замечает, что у него «распухла» шея. Женщине с трудом удается застегнуть воротничок на блузке. Это не должно пугать, но может стать поводом для исследования щитовидной железы. Особенно если вы в последнее время ощущаете упадок сил, страдаете от бессонницы, если у вас по пустякам бывают приступы раздражения, если вы стали набирать или терять вес, если появился тремор (дрожь в руках), нарушения сердечного ритма, часто познабливает или, наоборот, всегда жарко, если ваш голос стал хриплым...

Такие проявления характерны для нарушения функции щитовидной железы – повышении или снижении ее активности, иначе говоря, о гипертиреозе или гипотиреозе.

Как видим, два противоположных набора симптомов. Если вас беспокоит один из них,

Симптомы гипер- и гипотиреоза

	Гипертиреоз	Гипотиреоз
Сердце	Тахикардия (учащение ритма)	Брадикардия (замедление ритма)
Мышцы	Быстрое расслабление	Судороги
Нервная система	Гиперэмоциональность	Апатия
Система пищеварения	Диарея	Запор
Теплообмен	Потливость	Зябкость

начните обследование не с кардиолога или невропатолога, а именно с эндокринолога. На нашей планете двести миллионов людей (по большей части женщины) страдают болезнями щитовидной железы, даже не подозревая об этом. Большинство этих заболеваний, если они не запущены, хорошо поддаются лечению, поэтому при появившихся подозрениях лучше пройти обследование.

Хороший эндокринолог может составить представление о состоянии щитовидной железы пациента при ее прощупывании. Но этого недостаточно.

О функции щитовидки позволяют судить анализы крови на уровень гормонов T_3 , T_4 и ТТГ (тиреотропный гормон, выделяемый гипофизом и регулирующий секрецию T_3 и T_4).

При подозрении на образование узлов обычно назначают УЗИ щитовидки, а в некоторых случаях – пункцию (с помощью шприца берут клетки железы

на гистологическое исследование).

Как и другие органы, щитовидная железа с возрастом стареет. Выражается это в том, что в ней возникают узелки (после 90 лет – практически у всех) и снижается синтез гормонов (после 90 лет – на 50%). Иногда из-за старческой гипофункции щитовидной железы человек становится апатичным, вялым, с замедленной реакцией, неловкими движениями. Окружающим кажется, что у него необратимо снизились умственные способности, чуть ли не болезнь Альцгеймера. Однако нередко выясняется, что виновата ослабевшая щитовидная железа, и после поправок в питание и соответствующего лечения человек просто преобразается. Он откликается на разнообразные события, с удовольствием читает, гуляет, у него просыпается интерес к жизни.

Что ж, не зря щитовидную железу называют главным дирижером организма. ■

Досадные неприятности

Икота, изжога, отрыжка, вздутие живота – эти неприятные ощущения знакомы большинству людей. Они могут быть вызваны временными, ситуативными нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, но могут и свидетельствовать о заболевании. В любом случае полезно знать, как избавиться от ощущений, приносящих дискомфорт



Напала икота

Знакомый всем повторяющийся звук происходит из-за спазма голосовых связок, сочетающегося с произвольным сокращением диафрагмы.

Если желудок переполнен или в него попало большое количество воздуха (чему способствуют торопливое заглатывание пищи, оживленный разговор во время еды или запивание пищи газированными напитками), он оказывает излишнее давление на диафрагму, что может вызвать икоту.

Кратковременную икоту можно снять несколькими простыми приемами.

- ♦ Найдите парные точки сверху по краям грудины и за ушами под сосцевидным отростком (большой бугорок за ухом) и помассируйте их легким нажимом указательного пальца в течение 2-3 минут по часовой стрелке.

- ♦ Сделайте глубокий вдох, после чего задерживайте дыхание как можно дольше.

- ♦ Глубоко вдохнув, разведите согнутые в локтях руки до соприкосновения лопаток.

- ♦ Иногда достаточно просто выпить воды.

Кратковременная, эпизодическая икота – неприятное, но вполне безобидное явление. Однако если икота возникает часто и продолжается долго – это повод для обращения к врачу, поскольку она может быть симптомом серьезного заболевания мозга, легких, кишечника или других органов брюшной полости. Бывает она и на нервной почве – такую икоту называют психогенной. При психогенной икоте рекомендуются иглорефлексотерапия, аутотренинг, успокаивающая фитотерапия.

Не только у младенцев

Все родители знают: грудные дети из-за несовершенства системы пищеварения после еды могут срыгнуть. Но внезапное непроизвольное выбрасывание пищи (или газов) из пищевода или желудка в обратном направлении иногда бывает и у взрослых.

Переедание, торопливый прием пищи, заглатывание воздуха, шипучие напитки – все это может стать причиной отрыжки. Ее появлению способствуют также тесная одежда, физические нагрузки сразу после еды, а у некоторых – горизонтальное положение после обильной трапезы. Чаще всего она возникает сразу же после еды, но может появиться и спустя 8-12 часов, что свидетельствует о слабости моторно-эвакуационной функции желудка.

При психогенной икоте поможет настой корня валерианы, пустырника, мяты и спорыша (горца птичьего). Принимать по полстакана 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Привкус горечи при отрыжке – свидетельство неполадок в желчевыводящих путях.

При пониженной кислотности отрыжка сопровождается запахом тухлых яиц, появляющимся в результате разложения белков; при повышенной кислотности – кислым запахом.

Препятствуют образованию газов смесь соков ананаса и папайи, разведенная родниковой водой.

Если у вас часто бывает отрыжка, проанализируйте, в каких ситуациях она появляется, и постарайтесь избегать их (например, не ложитесь отдыхать после обеда). Перейдите на дробное питание малыми дозами. Упорную отрыжку можно снять таблеткой церукала.

Поскольку отрыжка характерна для некоторых заболеваний пищевода и желудка, обсудите этот симптом с лечащим врачом.

Пожар в груди

Изжога – частый спутник заболеваний желудка. Жжение ощущается, как правило, в надчревной или за грудиной областях. За счет заброса желудочного содержимого в пищевод жжение может распространяться вверх до глотки. Такой вариант изжоги часто появляется при физической работе, в горизонтальном или согнутом положении.

Бытует мнение, что изжога – удел тех, у кого повышена кислотность желудочного сока. Однако изжога бывает и при нормальной кислотности и даже при полном отсутствии соляной кислоты. Это происходит потому, что при недостатке соляной кислоты в желудке размножаются те микробы, которых там быть не должно. Они вырабатывают большое количество молочной кислоты, которая и вызывает изжогу.

Чаще всего это неприятное ощущение является симптомом грыжи пищеводного отверстия диафрагмы (в этом случае оно особенно часто дает о себе знать в положении лежа). Характерна изжога и для язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Питание при изжоге должно быть щадящим слизистую желудка, дробным и многоразовым. Купировать жжение в пищеводе можно щелочными минеральными водами, приемом альмагеля, фосфалюгеля, окиси магния. Если их нет под рукой, то разово можно употребить обыкновенную питьевую

соду (пол чайной ложки на стакан). Но прием всех этих средств должен быть не регулярным, а лишь симптоматическим (снимающим симптом), поскольку обеспечиваемое ими снижение кислотности желудочного сока небезразлично для организма: пища хуже переваривается, из нее труднее усваиваются ценные вещества.

Хорошо снимают изжогу растительные масла (по 1 ст. ложке 2-3 раза в день), а также слизистые каши, отвар семян льна. При пониженной кислотности желудочного сока они, конечно, имеют преимущества перед средствами, снижающими кислотность еще больше. А при повышенной кислотности ту же роль играют морковь, свежая капуста, картофельный сок, несоленое сливочное масло. Унять изжогу поможет и такой фитосбор: чабрец – 5 частей, ноготки – 4 части, измельченные корни солодки и горца змеиноного – по 2 части. Настой пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

Взрыв в кишечнике

К метеоризму (скоплению большого количества газов в кишечнике) приводит избыточное газообразование в кишечнике или недостаточное выведение газа наружу. При этом живот вздувается, урчит, бывают схваткообразные боли, отрыжка, тошнота, неприятный привкус во рту, слабость.

Такую реакцию кишечника можно ожидать при резком переходе на растительную пищу (метеоризм часто наблюдается у дачников) и после обильного застолья с шампанским, газированной водой, виноградом, пирогами, бутербродами. Чтобы избежать неприятностей, примите в день ожидаемого застолья 4-5 таблеток карболена или столовую ложку полифепана. Это сорбенты, которые поглощают газы и выводят их вместе с собой из кишечника.

Изжогу может спровоцировать прием аспирина, гормонов, больших доз аскорбиновой кислоты, торопливая еда, злоупотребление алкоголем, тониками, кофе, крепким чаем.

Фрукты и овощи, содержащие грубую растительную клетчатку, горох, соя, продукты, содержащие крахмал, способствуют газообразованию.

Ветрогонным действием обладает сбор из ромашки, фенхеля, мелиссы и петрушки. Отвар этого сбора принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

При метеоризме поможет отвар, регулирующий деятельность кишечника. Корневище аира, корень одуванчика, корень валерианы – по 1 части; листья мяты, листья крапивы – по 2 части; кора крушины – 3 части. 2 ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по полстакана утром и вечером.

И еще один совет на этот случай: не ешьте фрукты после жирной еды.

Если живот вздулся, при первой же возможности избавьтесь от газов. Если они долго не отходят, воспользуйтесь газоотводной трубкой или грелкой с умеренно горячей водой, приложив ее на область солнечного сплетения и кишечника. Помогает и массаж живота с маслом мяты. Нанесите 8-10 капель масла на ладонь и очертите ею окружность вокруг пупка, но подальше от него (проекция толстого кишечника) и, слегка надавливая ладонью, массируйте в течение пяти минут по часовой стрелке, начиная от правого края живота, заканчивая левым краем.

Примите к сведению: метеоризм характерен для дисбактериоза, нарушения моторики кишечника, поэтому при частых приступах усиленного газообразования надо проконсультироваться с лечащим врачом.

Даже если вы совершенно здоровы, все перечисленные нарушения работы желудочно-кишечного тракта (и даже одно их ожидание!) могут заметно ухудшить качество вашей жизни. Чтобы избежать этого, придерживайтесь простых правил:

- ◆ отложите еду, если испытываете волнение;
- ◆ не ешьте стоя;
- ◆ не торопитесь наполнить желудок;
- ◆ тщательно пережевывайте пищу;
- ◆ не запивайте еду жидкостями, особенно газированными. ■

Татьяна Сахарчук, кандидат медицинских наук



С холодным временем года приходят и простудные заболевания. Надо встретить их во всеоружии. Я хочу напомнить о старом надежном средстве – медицинских банках

За рубежом о банках давно забыли. Когда я назначила это средство одному консультировавшемуся у меня иностранцу, он очень испугался – никогда раньше их не видел. А когда-то они были очень популярны. В древности в этой роли использовались рога, глиняная посуда. Российские знахари ставили глиняные горшки, иногда довольно большие. Однажды мне даже довелось увидеть, как это делается.

Владели русские лекари и техникой баночного массажа.

Сейчас банками в медицине пользуются все реже. Многие не считают их особенно полезными, но иногда они выручают как никакое другое средство. При бронхитах и пневмониях оказывают отхаркивающее действие, уменьшают кашель и ускоряют рассасывание отека в месте воспалительного процесса. Снимают боли при радикулите.

Механизм баночной процедуры

Механизм действия банок не тепловой, как считают некоторые, а гипобарический – используется действие пониженного давления. Отрицательным давлением в банку втягивается кожа

Баночная процедура имеет некоторые противопоказания: онкологические процессы, туберкулез (легких или позвоночника), кожные заболевания, высокая температура, пониженная свертываемость крови.

с подкожной клетчаткой, расширяются подкожные сосуды. Рефлекторно расширяются сосуды и в органах, расположенных в той же проекции, но глубже, – улучшается их кровоснабжение. Кроме того, под банкой возникают мелкие кровоизлияния, которые действуют общестимулирующе (подобно аутогемотерапии).

Банки положено ставить на то место, где имеется достаточно толстый слой мышц или подкожной клетчатки – на спину, поясницу, под ключицы. Их нельзя ставить на область сердца (в отличие от горчичников), на позвоночник и лопатки. Проводить эту процедуру рекомендуется не чаще чем через день.

Что требуется для постановки банок

1. Сами банки. Лучше, если они хранятся в коробке типа обувной и стоят там в один слой дном вверх. Ставим коробку на постель справа от больного.

2. Палочка длиной 15 см, или карандаш, или (что лучше) длинный металлический пинцет (если есть – хирургический инструмент типа кровоостанавливающего зажима).

3. Вата. (Помните, что она пожароопасна!)

4. Горючее. Желательно использовать 70-градусный спирт, но можно заменить его водкой или одеколоном. Эфир не советую, это опаснее, хотя он и хорошо горит. Спирт надо на-

лить в сосуд с широким горлом (типа пиалы), чтобы случайно не капнуть на больного.

5. Спички.

6. Вазелин или какой-нибудь нейтральный жирный крем.

Техника постановки банок

Для примера расскажу, как надо ставить банки *на спину*.

♦ Больной ложится на живот так, чтобы было удобно и не стеснялось дыхание. Лучше, если тот, кто ставит банки, подойдет к нему справа. Можно присесть рядом на постель. В ноги желательно заранее положить теплое одеяло, чтобы потом быстро укрыть больного.

♦ Наматываем вату на палочку (пинцет), начиная с конца. Сначала наматываем свободно, а по мере продвижения к центру палочки (не менее чем на 1 см) – очень туго. Необходимо проверить, насколько хорошо дер-

жится вата (если недостаточно туго – переделать).

♦ Тонким слоем крема с помощью ватки смазываем спину.

♦ Наливаем около двух столовых ложек спирта (водки, одеколона) в пиалу. Опускаем туда палочку и легким нажимом о стенку пиалы чуть-чуть отжимаем ватку.

♦ Отходим в сторону (подальше от ваты и спирта), зажигаем факел и два раза энергично встряхиваем его над полом, чтобы полностью исключить опасность того, что горящий спирт капнет на спину больного.

Предостережение! Следите, чтобы во время процедуры не задеть факелом ни своих волос, ни волос больного.

♦ Быстро, пока факел не прогорел, садимся справа от больного и начинаем ставить банки.

Факел не должен нагревать банку, его задача – выжигать в ней кислород и создавать отрицательное давление. В левую руку берем банку и стараемся держать ее рядом со спиной вверх дном (получится где-то под углом 45 градусов). Горизонтальное положение банки не допускается.

Вводим факел в банку

(можно медленно), затем – резкое движение правой рукой с факелом в сторону. Одновременно быстро (пока в нее не успел вновь зайти воздух) шлепаем левой рукой банку на спину. (Чем быстрее это сделать, тем лучше банка будет работать.) Ставим все банки. Расстояние от центра одной банки до центра другой – приблизительно длина указательного пальца.

(Эти рекомендации даны для правшей. Левшам лучше садиться с другой стороны и факел держать левой рукой.)

♦ Затем тушим факел (можно осторожно его задуть или поместить под воду).

♦ Укрываем больного одеялом. Если банки поставлены хорошо и не отваливаются, их можно держать 15-20 минут.

♦ Снимаем банки, берясь правой рукой за банку, а пальцем левой руки нажимая на кожу у края банки. Когда в банку входит воздух, она отпадает.

♦ Сняв банки, протираем ватой спину.

♦ Больной должен тепло одеться, укрыться.

♦ Сразу протираем банки сухой тряпочкой и убираем в коробку. ■



✍ «Очень бы хотелось узнать о народных средствах, помогающих восстановить эмаль зубов».

Н.П.Чернышова, г. Барнаул

✍ «У моего шестилетнего внука ноготковый грибок на ноге. Традиционные методы не помогают. Может быть, кто-то избавился от этого заболевания и поможет нам дельным советом? Заранее спасибо».

Елена Данилова, Ярославская обл.

✍ «Уже более трех лет моя сестра страдает хроническим бронхитом. Она принимала бромгексин, но это ей не помогло. Если кто-нибудь знает какое-то действенное средство от бронхита, напишите, пожалуйста».

Ирина Сергеевна Герасимова,
г. Москва

✍ «У моей пятилетней внучки гайморит, аденоиды. Врач рекомендует операцию, но мы хотим обойтись без их удаления. Пробовали гомеопатию, промывали нос раствором морской соли, но результаты незначительные. Девочка дышит ртом, ночью храпит, когда приходит с прогулки – из носа обильные выделения. Надеемся на хорошие советы».

Вера Соколова, г. Новосибирск

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Предлагаю два рецепта, которыми давно и с успехом пользуюсь.

Фурункулы, карбункулы (несколько слившихся фурункулов), любые нарывы на коже быстро вылечиваются таким способом. Взять листок каланхоэ, растереть до выделения сока, добавить немного меда, перемешать и приложить к нарыву. Накрыть марлей, закрепить ее пластырем. Повторить несколько раз в день.

При насморке советую воспользоваться масляным экстрактом целебных трав. Я его готовлю из зверобоя, багульника и прополиса. Свежие травы (каждую отдельно) нужно пропустить через мясорубку и залить растительным маслом. Банку со зверобоем поставить в теплое место на месяц. Масло приобретает красный цвет. Банку с багульником убрать в темное место тоже на месяц, периодически

его встряхивать. 400 г подсолнечного масла нагреть на водяной бане и растереть в нем измельченный прополис. Когда прополис полностью растворится, профильтровать раствор через марлю. Добавить в него зверобойное и багульниковое масло (по 100 г), а также 20 г меда. Все размешать и настаивать три дня.

При насморке или гайморите, надо закапывать раствор в нос 2-3 раза в день. Кроме того, это эффективное средство профилактики гриппа, если утром и вечером смазывать раствором слизистую носа.

Н.К.Кушилов, г. Ярославль

Бронхит замучил?

Попробуйте сделать горчичный компресс. Надо взять 3 ч. ложки (без верха) сухой горчицы и развести ее подсолнечным маслом так, чтобы масло не текло. Намазать этой кашицей двойной тетрадный лист и положить его горчицей к коже так, чтобы позвоночник оставался свободным (на спину потребуется два таких листа). Накрыть полиэтиленом, потом ватой и обвязаться платком. Лежа на спине, держать компресс всю ночь. На грудь нанести йодную сетку. На следующую ночь сделать горчичный компресс на грудь (минуя область сердца), а йодную сетку – на спину. Сделайте несколько таких процедур, и бронхит пройдет.

Н.Домодворова, г. Чусовой

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

Если разболелся зуб

♦ При зубной боли помогают полоскания с отваром лечебных трав (например, шалфея), дубовой коры, настоем подорожника. А можно погуще заварить аптечную ромашку или траву зверобоя, процедить, кашицу слегка отжать, завернуть в кусочек марлевого бинта и положить на больное место между десной и щекой.

♦ Чтобы приглушить боль, на кариозный зуб можно положить кусочек красной свеклы, зажать его зубами и держать, пока боль не пройдет.

♦ Если в больном зубе есть дупло, его нужно очистить от остатков пищи и положить туда небольшой кусочек прополиса. Для снятия боли можно также использовать чесночную «пломбу». Готовят ее так. Мелко крошите дольку чеснока и тщательно перемешайте с хлебным мякишем. Полученной массой «запломбируйте» кариозную полость.

Понятно, что все эти меры – временные. При первой же возможности необходимо посетить стоматолога.



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

«Мой муж уже давно кашляет по утрам. Участковый врач сказал, что воспаления легких у него не находит. Тогда что это может быть? От чего еще бывает кашель? Расскажите, пожалуйста».

Зорина А.И., г. Клин

Кашель – друг или враг?

Для начала разберемся, что же такое кашель. Полезен он или вреден?

Кашель – это типовая защитная реакция организма для удаления чего-то мешающего из дыхательных путей. Плановая уборка в дыхательных путях проводится постоянно, но мы ее не замечаем. Слизистая оболочка бронхов моет себя, выделяя слизь. Она липкая, поэтому к ней прилипают попавшие внутрь микробы и пыль. Все клетки, покрывающие дыхательные пути изнутри, – это одна большая щетка. Каждая клеточка имеет ворсинку (ресничку). Реснички колеблются и гонят слизь со всем, что на них налипло, по направлению к выходу – то есть подметают сами себя. Кроме того, и мышцы бронхов, сокращаясь последовательно, как червяки при движении, тоже выталкивают слизь. Обычно такой очистки бывает достаточно для организма. Если же нет – начинается кашель.

Перед тем как кашлянуть, человек сначала делает глубокий вдох, затем срабатывает ряд механизмов, резко повышающих давление воздуха в дыхательных путях и перекрывающих выход их них. Потом дыхательные пути толчком открываются и то, что «мешает жить», пулей вылетает наружу. Это могут быть случайно попавшие в дыхательные пути мушка, крошки хлеба, вода. Могут быть и слизь, и мокрота,

если ее скопилось слишком много. Избыточному скоплению мокроты способствует воспалительный процесс или сбой в работе механизмов плановой очистки дыхательных путей. В этих случаях кашель очень полезен, во-первых, потому, что все лишнее в дыхательных путях мешает току воздуха. А во-вторых, застаивающаяся мокрота – прекрасная питательная среда для микробов, источник инфекции и интоксикации. То есть кашель здесь – защитная реакция, он друг.

Что же дает сигнал головному мозгу, что надо кашлянуть? Оказывается, в дыхательных путях существуют специальные рецепторы, которые на сильный раздражитель посылают сигнал в мозг.

Но в работе этих рецепторов есть большой минус: они недостаточно избирательны, то есть одинаково реагируют на любой сильный раздражитель. А возбуждать (или раздражать, или активизировать) их могут не только какие-то попавшие частички или избыток мокроты, а также отек при воспалительном процессе (даже при отсутствии мокроты) или опухоль. Выбрасывать из дыхательных путей в этих случаях, может быть, и нечего. А защитная реакция та же – кашель, хотя он здесь совсем не нужен, тем более что отнимает много энергии, зачастую даже не дает спать. Все это ослабляет организм, мешает выздороветь. Если человек кашляет длительное время, резкие колебания давления воздуха в дыхательных путях ведут к эмфиземе – потере легкими своей эластичности и вздутию. В этих случаях кашель – враг.

При продуктивном кашле, когда есть что откашливать, кашель нельзя ни в коем случае заглушать (разве что ночью, чтобы выспаться). Для более легкого отхождения мокроты здесь хорошо применять отхаркивающие средства разных механизмов действия, например настои и отвары трав.

Если кашель не продуктивный (сухой), применяют средства, его подавляющие. Можно кодеин (правда, он обладает наркотическим действием), глаувент, туссин, туссин плюс и другие.

Кашель – признак болезни

Как мы уже говорили, кашель может быть полезен и вреден, но это всегда признак болезни. Когда человек здоров, кашля просто быть не должно. (Исключение – если в дыхательные пути при вдохе случайно что-то попало или вы надышались чем-то едким.)

Причину кашля надо обязательно установить, чтобы исключить опасное заболевание. Самодиагностикой заниматься не стоит, но представлять, что может означать ваш кашель, – полезно.

1. *Кашель при хроническом бронхите курильщика.* Такой кашель появляется постепенно, с годами. Он небольшой, в основном по утрам, когда откашливается вязкая желтоватая мокрота. В типичных случаях сильных приступов кашля не бывает, он не особенно беспо-

коит, мокроты немного, и откашливается она легко. Общее состояние на протяжении многих лет не нарушается. Помните о главном: у курильщиков раз в 25 чаще, чем у некурильщиков, бывает рак легкого (это зависит от срока курения, качества и количества сигарет в сутки). И эмфизема курильщика тоже вещь неприятная – появляется одышка. Если вы заметили, что кашель, который длился годы, как-то изменился – срочно к врачу.

2. *Кашель при ОРВИ* (острых респираторных вирусных заболеваниях). Сначала он сухой, поверхностный, с першением в горле, саднением за грудиной. Может сопровождаться и другими признаками ОРВИ: болями в горле, насморком, повышением температуры, головными болями, ломотой в мышцах и суставах. Такой кашель в дальнейшем в типичных случаях становится влажным – отделяется скудная слизистая мокрота. Через 5-7 дней он должен пройти совсем.

3. Если кашель не прошел за 5-7 дней – это говорит об осложнении: *бронхите или пневмонии*, особенно если температура после снижения опять повысилась. И беспокоят сильная слабость и потливость. Это могут быть острый бронхит или пневмония. Необходимо сделать рентгеновское обследование и анализ крови.

Характерно, что кашель при пневмонии и бронхите глубокий, мокроты сначала нет или мало, затем ее появляется больше, откашливание становится легче. Кашель особенно мучает по ночам и в лежачем положении. В обоих случаях мокрота может быть слизистая бесцветная или желтоватая, с примесью гноя. Если мокрота пенная, иногда ржавого цвета – это точный признак пневмонии, а не бронхита.

4-5-6. Если кашель лающий, сухой или с небольшой мокротой, с охриплостью голоса, изменением его тембра, першением, усиливается при разговоре, особенно громком – это похоже на *ларингит* (воспаление гортани) или другой какой-то процесс в гортани (папилломы, например, которые надо удалять, или что-то похуже). В этих случаях все описанные симптомы беспокоят длительно, появляются постепенно.

Если кашель поверхностный, почти без мокроты, появляется при переходе из холода в тепло, и наоборот, или при употреблении раздражающей еды и напитков, есть саднение и першение в горле – это похоже на *фарингит* (воспаление глотки). Хронические фарингиты характерны для людей с удаленными миндалинами.

В обоих случаях, если такие симптомы сопровождают ОРВИ – это закономерно (вирусы, «специализирующиеся» на дыхательных путях, часто поражают слизистые гортани и глотки). Но если описанные симптомы беспокоят более 10 дней – обязательно посетите ЛОР-врача. Сейчас фарингиты и ларингиты встречаются, к сожалению, все чаще из-за ухудшения качества воздуха.

Если у вас непонятно почему постепенно изменился тембр голоса и это отмечается длительно – попросите ЛОР-врача проверить подвижность голосовых связок. Такие симптомы бывают при их *парезе*, когда иннервирующий их нерв сдавливается чем-то (например, лимфоузлами) в средостенье. Обязательно нужно найти, чем именно.

7-8. Если кашель появился постепенно, не обязательно в холодное время года, беспокоит более месяца, сопровождается сильной слабостью, потливостью, понижением работоспособности, сильным похудением, надо исключать *туберкулез* или *опухоль*. Особенно если было кровохарканье (хотя бы один раз). Конечно, кровохарканье может быть и просто при хроническом бронхите (истончается слизистая бронха и при кашле может случайно порваться сосуд). Но все-таки лучше обратиться к пульмонологу, а затем, может быть, к фтизиатру или онкологу.

Для туберкулеза характерно обильное ночное потоотделение. Слабость сильнейшая. Но что интересно: при туберкулезе даже при очень сильном кашле врач мало что слышит. Если же был контакт с туберкулезным больным – надо обследоваться.

Опухоль более вероятна в том случае, если вы курильщик со стажем и вам уже далеко не 20 лет. Обязательно надо посмотреть, не увеличены ли где-нибудь лимфоузлы.

9. Сильный сухой или с небольшим количеством вязкой густой мокроты кашель может появляться в виде приступа, например при уборке дома, контакте с бытовой химией, перелистывании старых книг. Такой кашель может сопровождаться выделениями из носа, чиханием, слезотечением. Это эквивалент приступа *бронхиальной астмы*. Сходите к аллергологу.

10. Кашель бывает и признаком какого-то *сердечного заболевания*. Там на первый план выходят другие признаки.

11. Бывает, что легочная симптоматика появляется в начале таких серьезных заболеваний, как *коллагенозы*.

12. Кашель может быть *побочным действием некоторых лекарственных средств*. Особенно это характерно для препаратов, относящихся к группе ингибиторов АПФ (ангиотензин-превращающего фермента). Эти препараты часто применяются при повышении артериального давления. В моей практике, например, было несколько случаев, когда приходили пациенты, которые не могли понять, откуда у них упорный кашель. А дело было в постоянном приеме ингибиторов АПФ. Иногда из-за этого даже приходилось заменять лекарство другим. Кстати, в аннотации к препарату, кроме его фирменного названия, всегда указывается, к какой группе он относится.

Встречаются и более редкие причины кашля. Заочно поставить диагноз невозможно. Поэтому выход один – обследоваться. ■

Татьяна Абрамова

Шестое чувство – ИНТУИЦИЯ

Школа Олега Андреева уже более 35 лет славится своей уникальной методикой, позволяющей быстро и надежно усваивать информацию. Но, по мнению Олега Андреевича, этой методики недостаточно для того, чтобы достигать больших успехов в жизни. С недавних пор в Школе Андреева появилась новая программа, которая называется «Шестое чувство». Она направлена на развитие интуиции

У этой программы есть еще одно, развернутое, название – «Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия», которое подчеркивает, что человек, способный управлять своей интуицией, наиболее полно реализует заложенные в нем возможности.

– Интуиция – это не магическая сила, – говорит Олег Андреевич. – Это способность настроиться на волну своей внутренней «радиостанции» и слушать, что она «передает». Развив эту способность, каждый сможет восстанавливать утраченную информацию о прошлом, получать неизвестную информацию о настоящем и даже предугадывать будущие события. Но для того чтобы научиться использовать интуицию, необходимо ближе познакомиться со своим подсознанием, облегчить путь информационным потокам и развить возможности принимать их. Этому служат все методики нашей программы «Шестое чувство».

В этой программе нашел применение метод Леонардо да Винчи, который считал главным инструментом познания мира не ум, а интуицию – наблюдения и размышления, в результате которых происходят прозрения. Многие его изобретения родились именно таким образом. Как человек, живший в XV-XVI веке, сумел стать одновременно гениальным художником, естествоиспытателем, изобретателем и предвосхитить развитие технического прогресса, никто до сих пор объяснить не может. Можно назвать это чудом. Олег Андреев дает более опреде-

ленный ответ: у Леонардо да Винчи была великолепно развита интуиция. И утверждает: следуя этим путем, можно получить доступ к тайнам непознанного, к своим скрытым резервам, то есть развить у себя сверхчувственное восприятие окружающего мира.

Наш мозг, как локатор, постоянно сканирует окружающее пространство и безошибочно определяет, где нас может ждать удача, а где – поражение. Но вся полученная мозгом информация до поры до времени остается в подсознании. Интуиция – не что иное, как способность мозга улавливать на подсознательном уровне и анализировать скрытую информацию, а затем доводить ее до сознания.

Обычное человеческое ухо улавливает звуковой диапазон в пределах от 20 до 20 тысяч герц. Однако люди, обладающие сверхчувственным восприятием, слышат низкочастотные звуки, на которых общаются многие животные. Когда наблюдаешь, как известный дрессировщик кошек С.Куклачев общается со своими питомцами, возникает полное ощущение, что он овладел этим диапазоном и свободно говорит с кошками «на их языке».

Сверхчувствительным может стать и зрительный анализатор. Некоторые люди обладают способностью видеть в ином диапазоне спектра, например в инфракрасном. Это дает им возможность видеть то, что происходит внутри человека и таким образом проводить диагностику различных заболеваний.

Другим людям удастся предвидеть будущее. Олег Андреев считает, что и эта способность объясняется сверхчувственным восприятием. Прежде чем происходит какое-либо событие, оно должно быть подготовлено. И определенная информация о подготовке этого события буквально витает в воздухе. Человек с развитой интуицией легко ее улавливает.

«Интуиция»
(от лат. *intueri* –
внимательно
смотреть) –
непосредственное
постижение истины
без всякого
логического
обоснования.

Словарь
иностранных слов

«Освободите свой ум».

Зрительно представьте, что ваше сознание – чистый лист белой бумаги, безоблачный небосклон или белоснежный экран. Вообразите, как поток воздуха выдувает всю лишнюю информацию из вашей головы. Скажите себе: «Я забыл все лишнее, ненужное». Повторяйте это до тех пор, пока не почувствуете, что голова совершенно свободна, что вам легко и спокойно. Освободив сознание от всего суетного, вы сможете по-новому взглянуть на привычную ситуацию.

– Предвидение, – подчеркивает Олег Андреевич, – это естественное свойство мозга, которое в той или иной степени присуще всем людям, и его можно и нужно развивать. Любой желающий может обучиться этому, посещая наши занятия по программе «Шестое чувство».

Наша жизнь так быстро меняется, что даже профессиональным аналитикам не удается предсказать события, ожидающие нас в ближайшие два-три десятка лет. Логика, трезвый расчет, здравый смысл часто оказываются бессильны. Без развитой интуиции в современном мире трудно добиться успеха. Человечество неуклонно движется к более тонкому восприятию мира, к познанию его скрытых законов. И если сегодня еще побеждают практичные люди, то завтра их неизбежно обгонят тонко чувствующие интуиты, на лету улавливающие новые идеи. Не хотите отставать – учитесь доверять своему «шестому чувству».

Сон – путь в бессознательное

Египетские мудрецы считали, что сон нужен человеку, чтобы показать спящему путь к самому себе, к своему истинному «я». Позже специалисты заметили, что через сновидения интуиция часто пытается донести до нашего сознания необходимую информацию. Сон – пожалуй, самая непознанная область существования человека, «царская дорога в бессознательное», как называл его Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа.

– Во сне мы не только отдыхаем, – говорит Олег Андреев. – Ночью в структурах мозга идет активный процесс переработки поступившей за день информации. Кроме того, во сне человек продолжает принимать из внешнего мира новую информацию, которая откладывается в его подсознании, как бы прогнозируя будущие события. В этом смысле показательны так называемые «ве-

щие» сны, когда обозначенные в них ситуации через какое-то время сбываются в реальной жизни. И никакой мистики здесь нет. Просто, исходя из накопленного опыта, проанализировав создавшуюся жизненную ситуацию, мозг делает реальный прогноз на будущее. Основная часть этой работы происходит в подкорке, а во сне отражается уже готовый результат. Это то, что мы называем интуицией, а порой и ясновидением.

Олег Андреев убежден: во сне каждый из нас может стать творцом, способным проникать в скрытую от него во время бодрствования часть реального мира и управлять событиями своей жизни по собственному желанию. Человек может запоминать сны, разбираться в их кажущихся хитросплетениях, улавливать их внутреннюю логику и даже заказывать сны, чтобы получать ответы на волнующие его вопросы. Чтобы всему этому научиться, в школе Олега Андреева была создана специальная программа «Четвертое измерение». Всего за восемь занятий по этой программе каждый слушатель овладевает навыком подчинять сновидения собственной воле.

– Какой же механизм необходимо использовать, чтобы найти «заветный ключик» к своим сновидениям и научиться использовать их во благо своего здоровья, бизнеса, обучения, вообще плодотворной жизни? – спросила я у Олега Андреевича.

– Этот механизм есть у каждого из нас. Уникальный инструмент, который предоставила человеку природа и с помощью которого можно приоткрыть дверцу в царство сна – это дрема. То самое «просоночное» состояние, которое испытывает каждый человек дважды в сутки – вечером перед засыпанием и утром сразу после пробуждения, когда человек еще не спит и в то же время еще не бодрствует, когда часть коры головного мозга заторможена, а часть активизирована. В эти сокровенные моменты как бы приоткры-

«Визуализация информации».
Вообразите себе большой шкаф, заполненный документами. Все они свалены в кучу, и ваша задача – рассортировать их по темам: работа, семья, дом, друзья, идеи, требующие воплощения. Любую мысль, приходящую вам в голову, немедленно отправляйте на подходящее для нее место. Этот метод помогает тренировать память и открывает возможности для интуитивных озарений.

«Станьте точкой».
Это упражнение развивает внимание, учит сосредотачиваться. Нарисуйте жирную точку на белом листе бумаги. Повесьте его на стене. С расстояния 1-2 метров пристально всматривайтесь в точку, удерживайте на ней свое внимание. Не обращайтесь на отвлекающие мысли, вновь и вновь возвращайтесь к точке. Теперь представьте себе, что вы сами превратились в точку. Вообразите, что в ней уместилась вся Вселенная. Сфокусировав на ней свое внимание, попробуйте черпать из нее ту информацию, которая нужна вам для принятия решения.

вается дверца в те глубинные структуры мозга, которые управляют всеми физиологическими процессами в организме. Около 90% нашей подсознательной жизни нами не осознается, но влияет на наше поведение, здоровье, на успехи в бизнесе и творчестве.

– Но как сделать этот процесс осознанным, ведь таким уникальным приемам нигде не учат?

– Нигде, кроме нашей Школы. Прежде всего, мы обучаем всех желающих не только легко вспоминать свои сны, но и заказывать так называемые «осознанные сновидения», когда каждый человек ставит перед собой конкретные задачи и решает их при помощи снов.

Задачи могут быть самыми разными. Например, молодые люди и люди среднего активного возраста в идеале хотят спать мало, но качественно, да еще и решать во сне практические вопросы своей учебы или своего бизнеса. Пожилые люди хотят избавиться от бессонницы, а во сне решать проблемы, связанные со своими семейными ситуациями, а также со здоровьем.

Например, вот как «работал» со своей дремой знаменитый испанский художник Сальвадор Дали. Он эффективно использовал ее для своеобразных озарений, в которых ему являлись сюжеты его знаменитых картин. Дали садился на стул, ставил себе под ноги медный таз, а в руку брал ложку. Затем он закрывал глаза и начинал дремать. В его мозгу возникали удивительные сюжеты и образы, но, чтобы успеть их зафиксировать на холсте или хотя бы просто записать, надо было быстро проснуться. Для этой цели и служила ложка – она со звоном падала в таз.

Состояние дремоты – ключ к управлению сновидениями, и нужно научиться сознательно его удерживать. Попробуйте каждый раз перед засыпанием фиксировать тот миг, когда вы по желанию можете вернуть себя в состояние бодрствования, например встать

с постели или включить настольную лампу. Постепенно начинайте растягивать время дремы, осваивайтесь в нем.

Следующий шаг – находясь в дремотном состоянии, правильно сформулировать свои пожелания. А затем – записать приснившиеся сны. Положите рядом с постелью ручку и тетрадь. Как только проснетесь, зафиксируйте все, что сможете вспомнить.

Очень важно правильно интерпретировать заказанный сон, чему также учат слушателей на программе «Четвертое измерение». Как правило, во сне либо сразу приснится решение проблемы, либо это будет некая завуалированная подсказка, которую несложно расшифровать. С помощью программируемых снов можно решать даже сложные проблемы, важны лишь тренировки, сильное желание и убедительная мотивация.

Многие сновидения имеют немало общего с «ясновидением», хотя большинство из нас и не подозревают в себе таких способностей. Мы порой удивляемся толкователям снов. Но это обычные люди, научившиеся понимать язык сновидений, который на самом деле доступен каждому. Умея управлять ими, можно предвидеть реальное будущее.

Лечебные сновидения

Специалисты утверждают, что подсознание человека всегда знает о зарождающейся болезни еще до проявления явных ее симптомов. И именно во сне человек черпает эту информацию из подсознания – в образном, метафорическом виде. После обучения в Школе Олега Андреева слушатели начинают понимать подсказки сновидений относительно своего здоровья.

– Олег Андреевич, а как можно лечиться с помощью сна?

– Дело в том, что «лечебные сновидения» можно заказывать. Предположим, у вас держится высокое давление. В дремотном со-

Основатель фирмы «Майкрософт» Билл Гейтс сказал в одном из интервью:
«Я могу сделать все, к чему приложу свой интеллект и интуицию». Этому человеку трудно не поверить: именно он гениально предвидел, что за персональными компьютерами великое будущее.

Вольтер сложил во сне многие песни своей «Генриады», а английский писатель Колдридж создал около 300 стихотворений, которые успел запомнить и записать. Гавриле Державину приснились уже сложенные в рифмы строфы оды «Бог», а Александру Грибоедову – весь сюжет «Горя от ума».

стоянии каждый вечер в течение двух недель или месяца проговаривайте то, что вы хотите увидеть во сне, например: «Я – очень здоровый человек. Я участвую в спортивных соревнованиях, я завоевываю первые места, и мое давление меня совсем не беспокоит!» Вскоре вы обязательно увидите этот или похожий сон, более того, вы сможете его видеть так часто, как только захотите. И каждый раз будете ощущать непередаваемое чувство ликования по поводу собственных побед. А по прошествии небольшого времени ваше давление придет в норму.

Это происходит оттого, что во время сна у человека резко активизируется иммунная система. Мозг считывает информацию вашего сна и заставляет иммунную систему направлять защитные силы на ликвидацию вашего заболевания. Главное, успеть в состоянии дремоты создать яркий образ болезни и мысленно дать необходимую команду подсознанию. Тогда мозг уловит этот образ, зафиксирует в своих структурах и выдаст требуемое в виде сна. В конце концов, настает такое время, когда человек засыпает, а подсознание само дарит ему тот сон, который необходим в данный момент для решения конкретной жизненной ситуации. Слушатели Школы Олега Андреева рассказывают, что если во сне они полностью руководят ситуацией, то добиваются того же и в реальной жизни.

Однако в своем полном объеме программа «Четвертое измерение» гораздо шире. Упражнения программы развивают не только способность управлять сном. Слушатели учатся погружаться в мир измененных состояний сознания, подчинять себе время, развивают способности к ясновидению. Постепенно поднимаясь по ступенькам программы, они подходят к вершинам саморазвития и самосовершенствования.

На книге, подаренной Олегу Андреевичу писательницей Ольгой Барановой, есть ее

признание: «Однажды на занятиях вы сказали, что каждый человек уникален, надо только суметь открыть это в себе. Прошло немного времени, и моя жизнь стала высоким, стремительным полетом. Все самые фантастические мечты стали реальностью. Впереди – высоты еще величественнее. Теперь я точно знаю: они мне покорятся. Вы были абсолютно правы, я действительно вижу свое будущее – оно светло и прекрасно!»

Людей, которые всегда оказываются в нужное время в нужном месте, которым всегда улыбается удача, называют «везунчиками». Но их настоящий секрет заключается в том, что в любом деле они опираются на свою интуицию, которая и подсказывает, что и когда делать. Интуиция позволяет им подвергать сомнению то, что всем кажется очевидным, открывать новые возможности творческого и личностного роста. Она же помогает принимать порой парадоксальные решения, которые оказываются единственно верными. □

Дмитрий Менделеев увидел во сне периодическую систему химических элементов. Немецкий химик Фридрих Кекуле открыл во сне циклическую форму бензола, а немецкий археолог Генрих Шлиман догадался о том, где надо искать легендарную Трою.



ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА

У вас есть уникальная возможность пройти полный курс программ по управлению сном и развитию интуиции.

Полный курс по каждой программе включает 8 занятий. Каждый слушатель получает учебник, CD-диск, комплект специальных таблиц и других пособий.

Начало занятий:

- ♦ Управление сном – 10 ноября в 19.00 (пон., ср., пятн.)
- ♦ Развитие интуиции – 1 декабря в 19.00 (пон., ср., пятн.)

Заявки на заочное обучение направляйте по адресу: 125047 Москва, «Школа Олега Андреева». Сайт в Интернете: www.fastread.ru

Москва, 1-й Колобовский пер., д. 25, стр. 2 (м. «Цветной бульвар»), тел. (495) 625-45-00 (круглосуточно)

Диана Анисимова

Необходимая лаврушка

Редкая хозяйка не бросит при готовке в суп пару листиков лаврушки, ведь с ней блюдо вкуснее и ароматнее. А вот лечиться лавровым листом мы как-то не привыкли. И напрасно. Врач-фтизиатр Тамара Георгиевна Бондарева считает, что лавровый лист – настоящий лекарь. Он богат фитонцидами, содержит ценные минеральные вещества. Способен выводить из организма токсины, повышать иммунитет



– Тамара Георгиевна, вы имеете дело с людьми, больными туберкулезом. Неужели для лечения такой серьезной болезни используется обычный лавровый лист?

– Туберкулез развивается на фоне ослабленного иммунитета, а лаврушка повышает иммунитет. Кроме того, летучие ароматические вещества лавра подавляют развитие туберкулезной палочки.

– А при каких еще недугах лавровый лист может нам помочь?

– Например, при гайморите. Одну капельку лаврового масла в нос – и сразу станет легче. Масло можно сделать и самим. Измельчите 30 г листиков, залейте их стаканом нерафинированного подогретого растительного масла, поставьте на 10 дней в теплое темное место, процедите – вот вам готовое лекарство.

К тому же стоит отметить, что не случайно в современной фармакологии жирное масло лавра служит основой для изготовления многих лекарственных препаратов, например свечей против геморроя и воспаления кишечника.

Еще лавр прекрасно помогает при сахарном диабете. Надо взять 25-30 листиков на пол-литра кипятка, настоять. Принимать по две столовые ложки утром натощак, а в течение дня – 3-4 раза до еды.

– А можно ли использовать лавровый лист в профилактических целях?

– Даже нужно! Вы обязательно почувствуете, как окрепли, вам станет легче дышать, будете меньше уставать. 10-15 штук листиков опустите в 250 мл воды, кипятите пять минут. Слейте в термос и дайте настояться 3-4 часа. Процедите и принимайте по столовой ложке каждые полчаса. Так за день выпейте все 250 мл. На следующий день приготовьте свежий отвар и принимайте так же. На третий день – то

же самое. Потом две недели – перерыв. А затем все повторите. Я своим больным всегда советую этот трехдневный профилактический курс. Одна знакомая очень мучилась ревматоидным артритом, а попила лаврушки – скованность в суставах исчезла, боли утихли.

– А как лаврой лист помог лично вам?

– Говоря о лечебных свойствах лаврового листа, я вспоминаю свое детство. Я выросла в Грузии, лавр рос в каждом дворе. Из него получается прекрасная живая изгородь: растет плотно, веточка к веточке – прямо зеленая стена. Если у нас, детей, случалась золотуха, гнойное заболевание ушей или кожи головы мама нам мыла голову отваром лаврового листа. Или съешь что-нибудь грязное – десны воспалятся или стоматит приключится. Больно, неприятно, а мама листочек лавра даст, пожуешь – и куда тот стоматит делся!

А если у кого-то из домашних сильно потели ноги, мама наставляла лавр и каждый день пред сном делала ему теплые ванночки. Да, в магазинах полно дорогих дезодорантов и разрекламированных мазей, но начните с лавра. Может быть, ничего другого вам и не понадобится.

– Известно, что лавр – древняя культура. Наверняка, у этого лечебного растения богатая история?

– Совершенно верно. Как лечебным средством лавром поль-

зовались еще древние римляне. Лавровым маслом они лечили параличи, пролежни, заболевания суставов, мышечные и головные боли, нарывы и даже нервные расстройства. В многочисленных банях, термах, у них проходил ритуал омоложения: подогретым растительным маслом, настоящим на лавре, эвкалипте, лаванде, растирали усталые мышцы.

Затем проводился глубокий массаж, чтобы «пробудить нервы, улучшить бег крови, мобилизовать суставы». В конце кожу щедро смазывали ароматическими маслами.

Вообще, в Древнем Риме лавр считался священным растением, и относились к нему с большим почтением – его высаживали у храмов, посвященных богу Аполлону. Лавровыми венками награждали поэтов, героев, победителей спортивных состязаний. Отсюда и пошло слово «лауреат», то есть «увенчанный лаврами».

– А как вы используете лавр в кулинарии?

– Тут мне снова вспоминается детство. Мама, когда обед готовит, обязательно пошлет нас за свежей лаврушкой.

А при готовке надо знать одну маленькую хитрость. Перед тем как бросить лавровые листочки в суп, их надо обязательно потереть друг о друга. Тогда целительные свойства активизируются и аромат усиливается.

– Да, но на юге, где вы провели детство, лавровый лист с куста, свеженький, а у нас – расфасованный в пакеты, высушенный. В нем и полезного ничего, наверное, не остается?

– Даже высушенный лавр полностью сохраняет свои свойства. И в этом его преимущество перед многими растениями. Советую всем запастись этим лекарством впрок. Купите несколько пакетиков и пусть лежат – есть не просят.

– Я еще слышала, будто моль и тараканы боятся лаврового запаха.

– Очень боятся. От этой напасти у меня на кухне постоянно стоит в глиняной вазе большой букет из лавровых веток. Делая ревизию в шкафу, я обязательно перекалываю листочками лавра меховые шапки, шали. У меня дома моли нет.

– А есть ли противопоказания при лечении лавром?

– Особых противопоказаний нет. Но если учесть, что лавровый лист обладает вяжущими свойствами, то возможны запоры. В таком случае надо есть побольше свеклы и чернослива или же чуть уменьшить дозу отвара, а может быть, и его концентрацию сделать слегка послабее.

Вообще, каждый может приспособить лаврушку к своему организму – тогда она и здоровье укрепит, и вылечит, и в хозяйстве поможет. ■

ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!

Задушевная песня

Автор – Марта Игнатьева,
г. Красноярск



Марта Лонгиновна сообщила нам, что выписывает «Будь здоров!» уже восьмой год. В июле у нее был юбилей – 70 лет. На фотографии, присланной в редакцию, – ее родные. На первом плане – любимый брат Адам, которому в этом году исполняется 75 лет.

«Мы с ним остались без родителей, жили в Белоруссии. В 16 лет он по вербовке уехал в Кострому, работал тральщиком в лесу... Человек он очень уважаемый, имеет награды. Очень бы хотелось сделать ему подарок», – пишет Марта Лонгиновна.

Нам тоже захотелось сделать подарок Адаму Лонгиновичу, тем более что фотография нам понравилась: симпатичные, добрые лица, от снимка будто веет теплом. А особенно тронуло нас то, что объединяет семью музыка. Сын Дима очень серьезен, он явно исполняет что-то прекрасное.

С днем рождения, Адам Лонгинович! Будьте здоровы!



В нашем журнале рассказывалось о мембранных фильтрах, в частности о Negrox. Он производится на Украине, но «сердце» фильтра, его мембрана, – детище физиков из подмосковной Дубны. И было бы странным, если бы российские производители не наладили выпуск собственных фильтров с трековой мембраной. Корреспондент журнала побеседовала со специалистами, участвовавшими в разработке нового мембранного фильтра «Снежинка», и выяснила, что у него немало преимуществ перед другими модификациями

Выбор велик, но...

Разговор о новом фильтре мы с руководителем компании «Инновации в науке и технике» кандидатом технических наук А.В.Киселевым начали с обсуждения обстановки на рынке водоочистительных приборов.

– О том, что каждый третий житель России вынужден пить воду, не соответствующую гигиеническим требованиям, говорится постоянно, – рассказывает

Александр Валентинович. – Так же как и то, что хлор, который используют для очищения и обеззараживания воды, небезвреден для здоровья. Обсуждается в СМИ и плохое состояние водопроводных труб. Поэтому большинство людей понимают, что воду необходимо очищать в домашних условиях. А значит, надо приобретать фильтр для очистки воды. Фильтров в продаже много, они разные – с каких позиций

оценивать их работу? Потребители обычно учитывают такие показатели, как цена, простота использования, дизайн, но совершенно не вникают в то, на каких принципах работает прибор.

Александр Валентинович остановился на нескольких ключевых моментах, касающихся разных типов фильтров. До последнего времени наиболее распространенными являлись очистители воды, созданные на основе сорбционной технологии. В качестве сорбентов в этих фильтрах применяются активированный уголь, цеолиты, другие природные и синтетические вещества, хорошо поглощающие загрязнения. Они просты в употреблении, но это качество имеет оборотную сторону. Поскольку картридж таких фильтров герметичен, невозможно установить, насколько он загрязнен. А значит, нельзя быть уверенным, что пропускаемая через него вода действительно хорошо очищена. Более того, вода на выходе из сорбционного фильтра может оказаться грязнее, чем на входе в него. Это особенно характерно для тех ситуаций, когда фильтром пользуются нерегулярно. Дело в том, что во время перерывов даже в несколько дней в сорбционном картридже растет количество патогенных микроорганизмов, которые переходят в пропускаемую через него воду. Недавно появились дешевые китайские фильтры с картриджами, в которых в качестве фильтрующего материала используется

жженный кокосовый орех. Их сорбционная долговечность вызывает большие сомнения.

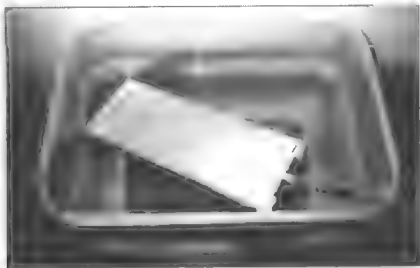
Другой принцип действия фильтров для очищения воды – ионный обмен. В результате обмена ионов растворенных в воде веществ вещества-загрязнители выпадают в осадок. Но протекание этих реакций требует немалого времени, особенно при большом объеме фильтра. А потребитель, нуждаясь в воде, часто не выдерживает обязательный временной режим. Если же ионный обмен проходит не в полном объеме, качество очистки остается неудовлетворительным.

Фильтры на основе технологии обратного осмоса позволяют получать чистую воду из очень загрязненных источников. Но они освобождают воду не только от вредных веществ и патогенных микроорганизмов, но и от минеральных солей, без которых вода теряет свои полезные свойства.

Кристаллы чистой воды

По мнению А.В.Киселева, наиболее надежная технология очищения воды – мембранная. Она позволяет не только очистить воду от вредных примесей, но и сохранить растворенные в ней необходимые организму человека микро- и макроэлементы.

Мембранное очищение – самое естественное, это капельный ток воды без применения какого-либо давления, неминуемо ухудшающего качество очистки. А среди мембран Алек-



сандр Валентинович наибольшее предпочтение отдает трековой мембране, производимой в Объединенном институте ядерных исследований (г. Дубна).

На институтском синхротроне ионы тяжелых металлов пробивают в лавсановой пленке одинаковые, идеально ровные цилиндрические отверстия – треки, диаметр которых в 500 раз меньше толщины человеческого волоса, а количество составляет 300–400 миллионов штук на 1 квадратный сантиметр поверхности пленки. Именно такая мембрана является лучшим в мире фильтром, наиболее близким к мембране человеческой клетки. Через трековые поры диаметром 0,4 мкм проходят молекулы воды и ионы растворенных в ней микроэлементов и солей, а вредные хлорорганические примеси, микроорганизмы (в том числе бактерии) и тяжелые металлы, имеющие гораздо больший размер, остаются на внешней стороне мембраны, не попадая в чистую воду.

– Считается, что потребление воды клетками происходит по мембранному принципу, и мы видим это на примере работы тре-

ковой мембраны. То, что она пропускает через свое «сито», полезно живой клетке, а то, что она оставляет за пределами, не нужно клетке, – говорит Александр Валентинович. – Хочу подчеркнуть еще один момент: толщина лавсановой пленки (20 микрон) соотносится с диаметром отверстий в ней (0,4 мкм) как 1:50. Благодаря такому соотношению создаются микроскопические «трубки», которые можно сравнить с капиллярами организма. Есть гипотеза, что, фильтруясь через трековую мембрану, вода превращается в структурированную жидкость, на усвоение которой организм не затрачивает столько энергии, сколько на усвоение обычной воды (а по оценкам физиологов, это до 50% энергоресурсов клетки!). Изменения можно наблюдать под электронным микроскопом: группы молекул воды, пропущенной через трековую мембрану, приобретают симметрично правильную форму, подобно кристаллическим структурам.

Такая вода ближе всего к родниковой. Чистая родниковая вода, конечно, очень полезна, но, к сожалению, под землей к ней могут примешаться соли тяжелых металлов или болезнетворные микроорганизмы – все зависит от глубины родника, близости промышленных предприятий, сельскохозяйственных полей, а также мусорных свалок, которые у нас, увы, создаются даже в самых заповедных уголках природы. Поэтому даже родниковая

вода, за редкими исключениями, подлежит фильтрации, лучше всего – мембранной.

Симметрия – путь к здоровью

Компания, руководимая А.В.Киселевым, выпускает бытовые фильтры для тонкой очистки воды на основе трековых мембран. Самый мобильный и компактный из них взят за основу «Снежинки», которая усовершенствована в компании «Радуга» и центре исследований «Звезда утренняя», ставшими владельцами патента на эту модель.

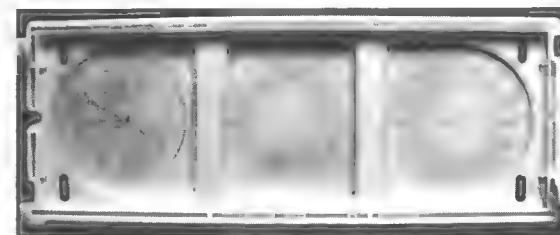
Руководители этих организаций, психолог И.Н.Зубова и доктор психологических наук, кандидат биологических наук О.Н.Свиченская, считают, что нельзя оценивать качество воды лишь по ее химическому и микробиологическому составу. По мнению этих ученых и их единомышленников, свойства воды меняются под влиянием различных внешних воздействий.

На внутренней стороне крышки фильтра «Снежинка» можно заметить пиктографические резонаторы в виде Новых Рун, организованные в форме снежинок.

– С древних времен люди использовали руны, – рассказывает профессор О.Н.Свиченская, – геометрические символы, изображения в виде амулетов, оберегов, талисманов, мандал для защиты от

негативных влияний и улучшения состояния здоровья. Сегодня энтузиасты стремятся восстановить значение рунных символов и адаптировать их для практического применения в современных условиях. Доктор технических наук, доктор философии, действительный член Академии медико-технических наук РФ Василий Павлович Гоч создал современный рунный язык. Доказано, что подобранные определенным образом руны – пиктографические резонаторы – способны гармонизировать окружающее пространство, в том числе воду, чтобы улучшить состояние здоровья человека, его настроение и даже повысить творческие возможности. В фильтре «Снежинка» использована эта рунная технология, которая усиливает потенциал прибора, улучшает качество очищаемой воды, делая ее «живой», целебной.

Употребление именно такой воды в сыром виде благотворно влияет на все функции организма человека, на 80% состоящего из воды. Кстати, в Англии, Австрии, Америке, Германии и многих других странах существуют целые институты и клиники, которые занимаются не только тради-



ционными научными исследованиями, но и лечением водой.

Оксана Николаевна уточнила, что о благотворном влиянии воды следует говорить, учитывая не общее потребление жидкости (чай, кофе, соки она считает едой!), а количество и качество сырой чистой воды с правильной структурой – не менее 1,5-2 л в сутки. Те пользователи «Снежинки», которые поддерживают такой режим питья, отмечают улучшение общего самочувствия. Есть примеры нормализации артериального давления и состояния крови, в том числе снижения уровня холестерина, но детальные исследования влияния фильтра еще будут проводиться.

В любом кармане

Похожая на плоский пенал «Снежинка» так мала и легка, что ее можно положить в карман при поездках на дачу, в поход, на рыбалку – в любое место, где для питья и приготовления еды приходится

брать воду из открытых водоемов. Для получения чистой воды в данном случае не требуется ни электричества, ни напора струи. Опустив фильтр в емкость, наполненную водой, и направив трубку в расположенную ниже пустую емкость (проще всего взять 5-литровые пластиковые бутылки с обрезанным горлышком), можно заняться своими делами – чистая структурированная вода будет стекать самотеком. Один фильтр за сутки обеспечивает семью 8-10 литрами воды. Этого вполне хватает для питья, приготовления еды, умывания, купания детей.

Замедление поступления воды будет сигнализировать о том, что на поверхности картриджа осели не пропущенные им загрязнения. Их надо смыть водой, соблюдая осторожность, чтобы не поцарапать пленку.

Чтобы увеличить объем получаемой чистой воды, можно купить второй фильтр – они доступны по цене любому. □

Приобрести мембранный фильтр

«СНЕЖИНКА»

можно в ООО «Радуга 57», 123060 Москва, а/я 61

Телефоны: +7(495)971-46-75, 504-67-13, 491-75-09

факс +7(499) 740-86-62 (1) Сайт: www.spektr-21.ru,

<mailto:rekl@spektr-21.ru>,

Сертификат соответствия РОС RU.ME96.BO2283

№ 7491070 от 17.10.07.

Патент РФ № 66326 от 10.09.07, приоритет от 18.05.07,
заявка на патент РФ на промышленный образец № 2007504078
от 22.11.2007, свидетельство РАО № 11418 от 26.07.2007.

Коэффициент эрудиции

1. Кто описал «Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина»?

А. В.Войнович. **В.** Ч.Айтматов.

С. Р.Гамзатов. **Д.** Ф.Искандер.

2. Назовите отца Рема и Ромула – основателей Рима?

А. Сатурн. **В.** Юпитер. **С.** Марс. **Д.** Плутон.

3. Героиню какого балета зовут Аврора?

А. «Лебединое озеро».

В. «Спящая красавица».

С. «Тщетная предосторожность».

Д. «Щелкунчик».

4. Название какого из этих цветков произошло от греческого слова «звезда»?

А. Хризантема. **В.** Астра.

С. Флокс. **Д.** Нарцисс.

5. Что не входит в непрерывное спортивное троеборье – триатлон?

А. Плавание. **В.** Велогонка.

С. Легкоатлетический кросс. **Д.** Гребля.

6. Кто автор картины «Всюду жизнь»?

А. И.Репин. **В.** Н.Ярошенко.

С. И.Крамской. **Д.** В.Перов.

7. Чему соответствует знак азбуки Морзе «точка-тире»?

А. Букве «А». **В.** Букве «О». **С.** Цифре «1».

Д. Сигналу о начале передачи.

8. Кого из актеров не было в числе последних кавалеров почетного звания «Народный артист СССР» в указе 1991 года.

А. Олега Янковского.

В. Софьи Пилыавской.

С. Аллы Пугачевой. **Д.** Юрия Соломина.



Ответы на стр. 94

Что приготовить из тыквы?



Фото: Геннадия Михеева

Принято считать, что тыква начала свой «победный марш» по всему миру из Центральной и Южной Америки. В Европу, вполне возможно, крупноплодную тыкву привезли корабли с добычей испанских конкистадоров, а ее мелкоплодную сестру доставили повозки с награбленным добром рыцарей-крестоносцев, возвращавшихся в родные места из очередного крестового похода

В России тыква появилась в XVI веке, но широкое распространение на угодьях русских помещиков она получила в XVIII веке. До сих пор нет единого мнения, кто привез тыкву в Россию. Возможно, это были персидские купцы с востока, а может, с запада – московские, завязавшие к этому времени тесные торговые отношения со странами Западной Европы, где тыква уже была популярным овощем. Российский климат позволял выращивать тыкву практически повсеместно. Неприхотливый, дающий большие урожаи, удобный в хранении овощ настолько прижился во многих областях России, что тыкву и по сей день считают исконно русской культурой.

Немного ботаники

Чаще всего разводят тыкву крупноплодную, мускатную, твердокорую, и несколько реже – бутылочную и фиголистную.

Тыква крупноплодная – самая холодостойкая. Она отличается крупными размерами, долгим сроком хранения, высокими вкусовыми качествами и большим количеством гладких семян молочно-белого цвета. Мякоть плодов толстая, сочная, средней плотности, желтая, содержит до 15% сахара и до 40 мг/кг каротиноидов.

Тыква мускатная происходит из Центральной и Южной Америки и наиболее теплолюбива, созревает позднее других видов. Плоды мелкие, вытянутой формы, суженные посередине, с твердой, гладкой, пятигранной, расширенной к основанию плодоножкой и удлиненными семенами. Мякоть плода оранжевая, с мускатным ароматом, содержит до 10% сахара и до 30 мг/кг каротиноидов.

Тыква твердокорая, скорее всего, происходит от дикой техасской тыквы, которая растет на юге североамериканского континента. Этот вид хорошо приспособлен к резким колебаниям температуры. Плоды небольшие с деревянистой корой и колючим

Каша пшенная с тыквой

Стакан промытого пшена,
500 г очищенной от кожуры
и сердцевин тыквы,
стакан молока,
сахар, мед, соль.
Пшено залить двумя
стаканами
подсоленной воды
и варить кашу
до полуготовности.
Тыкву натереть
на мелкой терке
и вместе
с выделившимся
соком добавить
в кастрюлю с кашей.
Когда крупа
полностью
разварится, залить
молоко и добавить
сахар или мед
по вкусу.

шиловидным опушением. Семена мелкие и средние, желтоватые.

Бутылочная тыква (она же лагенария, индийский огурец, вьетнамский кабачок, посудная тыква, горлянка) – теплолюбивое растение, которое в средней полосе можно выращивать только в теплице. Происходит из Индии и Африки. Лиановидное растение с крупными эффектными бокаловидными цветками, бледно-розовыми по утрам и белыми по вечерам.

Плоды могут быть разнообразной формы: булабовидной, грушевидной, змеевидной. Но можно придавать любую конфигурацию по своему желанию, помещая завязи в деревянные формы. Более того, они обладают потрясающей способностью к регенерации: если во время роста молодого плода отрезать его часть, то плод продолжает расти дальше. За эту способность лагенария получила название «вечный огурец». Ее плоды могут достигать в длину 2-3 м. Однако не стоит давать им перерастать, так как в пищу употребляют только плоды длиной 50-60 см с тонкой зеленой кожицей и нежной мякотью.

Молодые плоды лагенарии жарят в масле, тушат, консервируют, делают из них салаты. Из зрелых плодов, имеющих форму бутылки, изготавливают очень прочную посуду, которую принято украшать затейливой резьбой.

Тыква фиголистная – единственный известный в культуре вид многолетней тыквы. Происходит она из Перу. Растение с твердым одревесневающим пятигранным стеблем и плодами разной формы с белой мякотью и черными семенами. Сама по себе эта тыква используется в пищу редко, но из-за устойчивости к болезням на нее прививают другие виды.

Что в ней полезного?

Когда-то тыква была признанным продуктом питания, который часто можно было встретить на столе и крестьянина, и горожанина. Потом

про тыкву несколько забыли и стали отдавать предпочтение другим овощам, и в частности, ее ближайшим родственникам – кабачкам, патиссонам, а позднее и цуккини. Однако тыква была и остается незаменимым диетическим продуктом, особо полезным при проблемах с печенью, желчным пузырем, при подагре, гастритах, колитах и заболеваниях, сопровождающихся отеками. Желтая окраска мякоти тыквы обусловлена наличием в ней большого количества каротиноидов, из которых в организме синтезируется витамин А, и флавоноидов – растительных антиоксидантов, которые снижают риск патологического перерождения клеток организма человека. Также в тыкве присутствуют витамины B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_6 (пиридоксин), B_9 (фолиевая кислота), C (аскорбиновая кислота), P (комплекс флавоноидов, катехинов и других полифенольных соединений), PP (никотиновая кислота, ниацин, витамин B_3), E (токоферол). Сумму витаминов в мякоти тыквы сопровождают практически все макро- и микроэлементы, необходимые как для действия самих витаминов, так и для функционирования организма человека в целом. Комплекс витаминов и флавоноидов тыквы способствует замедлению старения всего организма.

Нежная мякоть с почти нейтральной кислотнo-щелочной реакцией способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, мякоть плодов содержит вещества, обладающие желчегонным, мочегонным и послабляющим действиями. Высокое содержание пектиновых веществ обеспечивает выведение из организма токсических продуктов обмена и излишка холестерина. Тыква очень хорошо усваивается организмом, особенно пожилого человека, так как отличается относительно небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части и значительным содержанием воды. В зависимости от сорта и вида

Каша пшенная с жареной тыквой

300 г тыквы,
1 мерная чашка
пшена, 3 мерные
чашки молока, сахар,
соль, топленое
масло для обжарки.
Тыкву нарезать
небольшими
кусочками и быстро
обжарить
на топленом масле
до румяной корочки.
Пшено перебрать,
промыть, залить
большим
количеством воды,
поставить на огонь
и довести
до кипения.
Снять с огня и слить
воду. Залить пшено
кипящим молоком.
Неплотно накрыть
крышкой и варить
на небольшом огне
до полуготовности.
Добавить тыкву
с маслом и довести
до полной
готовности.

Каша пшенная с тыквой и имбирем в горшочке

*1 стакан пшена,
0,5 кг тыквы,
3 стакана воды
или молока, 0,5 ч.
ложки соли, 2-3 ст.
ложки сливочного
или растительного
масла, 1 ч. ложка
тертого свежего
корня имбиря или
1/4 ч. ложки сухого
измельченного
имбиря.*

*Свежую тыкву
очистить от кожи и
зерен, нарезать
небольшими
кубиками, положить
в кастрюлю, залить
3 стаканами воды*

тыквы содержание углеводов может колебаться от 5 до 15%, белков – от 1 до 2%, жиров и органических кислот – доли процента.

Тыквенные семечки не только вкусны, но питательны и полезны, так как содержат до 52% масла и до 28% белка. Тыквенное масло по качеству не уступает лучшим пищевым маслам, но чаще всего его используют для получения лекарственных средств, поскольку оно содержит биологически активные вещества, которые оказывают гиполипидемическое (снижающее холестерин) и ноотропное (восстанавливающее функцию центральной нервной системы) действие, повышают потенцию, активируют иммунную систему организма. Кроме того, эти вещества замедляют процесс увеличения числа клеток тканей предстательной железы, способствуют устранению расстройств мочеиспускания и болевого синдрома при аденоме предстательной железы и у больных простатитом.

Тыква на столе

Из тыквы можно приготовить много вкусных и диетических блюд, которые, с одной стороны, очень питательны, а с другой – оказывают лечебное действие. Тыква особенно ценна поздней осенью и зимой, когда ассортимент свежих овощей ограничен.

Тыкву едят в вареном, жареном, печеном, пареном, маринованном виде. Из нее можно готовить начинку для пирогов, пюре, икру, салаты, напитки, варить повидло, варенье. Из нее пекут оладьи, варят каши, супы, добавляют к хлебным изделиям. Из сладких сортов делают суфле, пудинги и кремы, цукаты.

При обработке тыквы надо соблюдать несколько простых правил, чтобы максимально использовать ее вкусовые и полезные свойства. Тыкву начинают чистить с того, что отрезают верхушку и доньшко, затем разрезают пополам, вынимают семечки, очищают от кожуры и нарезают. Если кожура отделяется с

трудом, можно варить тыкву неочищенной. Кожуру легче будет снять, когда тыква сварится.

Варят тыкву в подсоленном кипятке, предварительно разрезав на кубики. После варки ее надо незамедлительно откинуть на дуршлаг, иначе вкус ухудшится.

В духовке тыкву запекают, не добавляя жидкость. Наоборот, лишняя жидкость должна испариться. Можно запечь тыкву целиком, предварительно проткнув ее спицей несколько раз или срезав у нее верхушку и перевернув срезом вниз.

Жарить тыкву лучше всего, предварительно обваляв в муке или сухарях. Для того чтобы при жарке ломтики не потеряли форму, куски тыквы за два часа до этого солят и высушивают бумажным полотенцем.

Хороша тыква и для гриля. Ее разрезают на кубики или кружочки, смазывают оливковым маслом, жарят до мягкости, приправляя солью, перцем и ароматизированным уксусом.

В России до сих пор особенно популярна пшенная каша с тыквой, которая, обладая высокой пищевой ценностью и великолепными вкусовыми достоинствами, к тому же является отличным диетическим блюдом при заболеваниях печени, сопровождающихся нарушением образования и выделения желчи. Такими же свойствами обладает манная и рисовая каша с тыквой. Каротиноиды, которыми богата тыква, лучше усваиваются организмом, если в блюда из тыквы добавлено масло и молоко.

С тыквой хорошо сочетаются черный перец, мускатный орех, розмарин, шалфей, лавровый лист. При мариновании – корица, гвоздика, имбирь, анис.

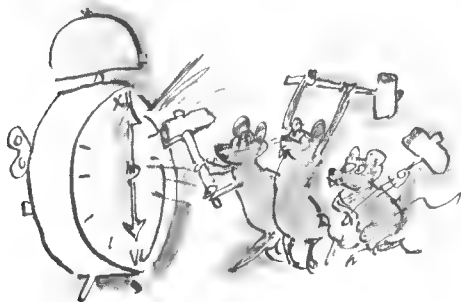
Целая тыква может храниться месяцами, при условии что температура не опустится ниже +8°C. А нарезанную свежую тыкву можно хранить, упаковав в пленку, в холодильнике не более трех дней. Вареная тыква может храниться в морозилке до трех месяцев. ■

*или молока и варить
10-15 минут.
Затем всыпать
промытое пшено,
добавить соль
и, помешивая,
варить еще
15-20 минут.
Загустевшую кашу
переложить
в порционные
горшочки, добавить
имбирь и масло,
перемешать.
Накрыть крышкой
и поставить
в разогретую
до 130°C духовку
на 30 минут.*

Без подробностей

Не работайте ночью

Работа в ночные часы суток и нарушение работы внутренних биологических часов приводят к существенному сокращению жизни.



К такому выводу пришли ученые из университета Виргинии, проведя эксперимент на мышах. Зверьков разделили на три группы. Для одной время сна было смещено на шесть часов вперед, для второй – на столько же назад. В третьей группе ничего не менялось.

Ученые были немало удивлены, когда в течение нескольких месяцев умерло 32% мышей, входивших в первую группу. Однако еще больший «сюрприз» ждал биологов, когда они обнаружили, что за тот же отрезок времени численность второй группы сократилась на 53%. При этом среди мышей, которые спали обычное для них время, погибло только 17% животных.

Делайте выводы сами.

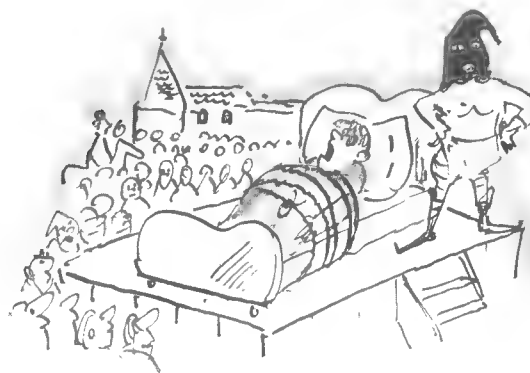
Наращивание ресниц может привести к потере зрения

Американские ученые пришли к выводу, что наращивание ресниц может привести к потере зрения.

По мнению специалистов, многие средства для наращивания ресниц содержат вещество биматопрост, которое часто используется для снижения внутриглазного давления. Применение биматопроста не по назначению может не только ухудшить зрение, но и привести к его потере.

Наращивание ресниц с использованием таких средств может вызвать очень неприятные побочные эффекты: опухоль сетчатки, отек или воспаление глаз.

Поэтому ученые рекомендуют при появлении названных симптомов после наращивания ресниц незамедлительно обратиться к врачу.



Гиподинамия сокращает жизнь

Огромное количество людей во всем мире страдает от недостаточной физической активности. Недаром гиподинамию считают причиной «болезней цивилизации». Ежегодно от нее умирает почти два миллиона человек.

По прогнозам ученых, ситуация очень тревожная и уровень смертности, связанный с гиподинамией, будет продолжать расти.

Гиподинамия приводит к нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), к ослаблению мышц, уменьшению плотности костей. Кроме того, недостаточная физическая активность может привести к возникновению смертельно опасных заболеваний.

Врачи считают, что такие распространенные заболевания, как гипертония, сахарный диабет, возникают у полных лю-

дей не столько из-за ожирения, сколько из-за гиподинамии.

Медики считают, что даже получасовая физическая активность в день может значительно сократить риск развития ряда самых распространенных неинфекционных заболеваний.

Самая полезная ягода

Специалисты Великобритании признали черную смородину самой полезной для здоровья ягодой. По словам ученых, она превзошла все остальные ягодные культуры по количеству витаминов, минеральных солей и других ценных веществ.

В результате длительных и многочисленных исследований было обнаружено, что эта ягода помогает противодействовать раковым заболеваниям и предупреждать развитие диабета. Кроме того, она защищает сердечно-сосудистую систему человека и помогает противостоять ослаблению умственных способностей в преклонном возрасте.



Татьяна Абрамова

Где мои ключи?

Психолог, специалист по проблемам памяти Татьяна Николаевна Мазина сравнивает человеческую память с «черным ящиком» самолета, который способен хранить информацию во всех ее подробностях и из которого при необходимости можно ее извлечь.

Правда, в отличие от этого устройства, нашу память требуется не только «включить», но и соответствующим образом настроить



Картотека памяти

– Работа памяти основана на деятельности нейронных сетей, которые обрабатывают и сохраняют информацию, распределенную по разным отделам мозга, – рассказывает Татьяна Мазина. – Поэтому говорить о существовании некоего «центра памяти» неверно. Например, оперативная, или кратковременная, память связана с деятельностью коры больших полушарий, главным образом ее лобных долей. За долговременную двигательную память отвечают подкорковые структуры, мозжечок, а за долговременную эпизодическую память – гиппокамп и таламус. От момента восприятия какой-то информации органами чувств и до момента извлечения из памяти информация должна пройти сложнейшую обработку.

Эффективность восприятия зависит прежде всего от работы наших органов чувств. Причины многих трудностей в запоминании станут более понятны, если обратить внимание на то, что происходит еще на входе в «черный ящик», то есть на качество вводимой в него сенсорной (от лат. *sensus* – чувство, ощущение) информации. Нельзя восстановить в памяти то, что не удалось как следует рассмотреть или расслышать. Поэтому, замечает Татьяна Николаевна, вместо того чтобы ругать плохую память, нужно заняться тренировкой своего сенсорного аппарата, иначе говоря – органов восприятия. Главную роль здесь играют не только зрение и слух, но и внимание.

Если вам требуется запомнить какую-либо информацию надолго, надо приложить к этому дополнительные усилия. Давайте представим себе память в виде постоянно пополняющейся картотеки. Когда в это хранилище закладывается новая карточка, она оказывается сверху. Но поскольку память функционирует непрерывно, она будет отодвигаться все дальше и дальше, теснимая новыми поступлениями. Она вновь окажется сверху лишь в том случае, если вы, хорошо зная ее местоположение, вновь воспользуетесь ею. В ином случае она навсегда останется в глубине хранилища.

Примерно такая же судьба уготована поступающей в память информации. Она легко воспроизводится лишь в том случае, если вы заложили ее, применив к этому необходимые усилия, и время от времени к ней возвращаетесь. Только тогда в памяти сформируется прочный ментальный образ.

Если вам не удастся вспомнить что-то важное, Татьяна Николаевна обязательно спросит вас: а как вы это запоминали? Хорошо ли вы поработали с информацией, закладывая ее в память? Если нет, то следы этой информации в памяти слишком незначи-

Вопреки распространенному мнению неспециалистов, память не локализуется в каком-либо определенном участке головного мозга. Исследования последних лет, позволяющие следить за изображением работающего мозга, дали ученым возможность проследить, какие отделы мозга участвуют в тех или иных умственных процессах, в том числе и имеющих отношение к памяти.

Память человека всегда более совершенна в той области, которая имеет отношение к его интересам и профессии. Математики легче запоминают цифры. У филологов более емкая память на слова – им помогает их любовь к языку. Фотографы, художники и архитекторы наделены хорошей зрительной памятью, так как их глаз натренирован на запоминание образов.

тельны, чтобы ваше сознание нашло к ней верный путь.

Стоит разобраться, что на самом деле повинно в нашей забывчивости – сама ли память или недостаток внимания. Ведь именно умение сосредоточиться на чем-либо мобилизует все наши умственные и физические возможности.

– Быть внимательным – значит уметь мобилизовать все возможности органов чувств для восприятия окружающего мира, – говорит Татьяна Николаевна. – Внимание – это прежде всего напряженная, целенаправленная работа восприятия, поэтому необходимо постоянно совершенствовать свои перцептивные (связанные с восприятием) возможности.

Наша обычная забывчивость в повседневной жизни вызвана не нарушениями памяти, а недостатком внимания. И если восприятие остается поверхностным, память просто не способна удержать происходящее. Поскольку все в природе устроено разумно, эта рассеянность внимания является неким защитным механизмом, предохраняющим мозг от перегрузки, ведь мы ежесекундно подвергаемся воздействию огромного количества информации.

Друзья и враги внимания

Существуют разные типы внимания. У некоторых оно всеядное. Все вызывает у них интерес, все они стараются запомнить, загромождавая память множеством ненужных деталей. Это настоящий кладезь разнообразной информации, однако отдача от нее обычно невелика – все эти знания оказываются бесполезными, поскольку трудно отобрать то, что может действительно пригодиться.

Заинтересованное, или специфическое, внимание сфокусировано на сферах особого интереса. Человек, наделенный таким вниманием, может поразить окружающих своими познаниями в определенном виде

деятельности. Но его память избирательна: он легко запоминает лишь то, что относится к его любимой теме.

Среди нас больше всего невнимательных, рассеянных людей, которые обычно не сосредотачиваются на том, что их окружает. Они особенно часто забывают или теряют вещи. Их память отличается некой фрагментарностью потому, что их внимание как бы скользит по поверхности.

Пространственное зрительное восприятие тоже у всех разное. Разглядывая фотографию, на которой находится несколько предметов, одни обратят внимание на размещение их в кадре, других сначала заинтересуют сами предметы, третьи начнут разглядывать антураж. В любом случае внимание пробуждается лишь тогда, когда человек хочет что-то запомнить.

– Наверное, волевое усилие – не единственное условие сосредоточенного внимания. Помнится, в школе на некоторых уроках, как я ни старалась внимательно слушать объяснения учителя, в памяти ничего не задерживалось. Чем это можно объяснить?

– Видимо, эти предметы были вам совсем не интересны. Именно интерес мобилизует внимание. То, что нас не интересует и не вызывает никаких эмоций, обычно и не привлекает пристального внимания. Есть и другие «союзники» внимания – общая любознательность, стремление к намеченной цели, уравновешенность. Людям, испытывающим тревогу или стресс, постоянно погруженным в свои тяжелые переживания, трудно быть внимательными.

– Вероятно, существуют и «враги» внимания?

– Конечно. В первую очередь это рассеянность и неспособность к сосредоточению. От постоянного нежелания напрягаться наше внимание становится ленивым. Самое страшное для памяти – бездействие. Специ-

Для того чтобы воспринятые образы и ощущения запечатлелись в памяти и могли быть извлечены по первому запросу, всегда необходимо приложить дополнительное волевое усилие.

Знаменитый полярный исследователь Поль-Эмиль Виктор говорил, что ему удается поддерживать обостренное внимание за счет интереса к маленьким радостям жизни. В возрасте 88 лет он так объяснял свое необычайное жизнелюбие: «По вечерам я не засыпаю, пока не подготовлю для себя поле энтузиазма на завтра».

алисты считают опасными «врагами» внимания отсутствие целей и утрату любознательности. Стимулы, интерес к жизни сильнее всего возбуждают наше внимание, а следовательно, и обеспечивают хорошее запоминание информации.

– *Есть такие действия, которые вообще не откладываются в памяти. Выйдя из подъезда, я не могу вспомнить, закрыла ли я дверь на ключ, выключила ли плиту. А поиски очков или ключей иногда просто доводят до отчаяния. Такая забывчивость становится причиной переживаний не только у меня.*

– Такие обычные действия, как запираание дверей, выключение света, плиты или утюга, мы проделываем автоматически. Внимание без дополнительного усилия не гарантирует долговременного запоминания. Приведу простой пример. Переходя улицу, вы внимательно смотрите по сторонам, не правда ли? Но вы никогда не вспомните, как вы ее переходили, если только чего-нибудь, не дай бог, не случится. Дело в том, что минимальное сосредоточение на каком-либо действии не влечет за собой фиксацию в памяти.

Чтобы потом не вспоминать мучительно, было это или нет, надо каждый раз дополнительно стимулировать внимание. Иными словами, чтобы избежать автоматизма, мы должны напрягать внимание несколько дольше обычного. Каким образом? Например, прислушаться к повороту ключа (шумовой эффект) – за счет слуха восприятие усиливается. Можно проговорить вслух: «Я запираю дверь на ключ». Еще один способ дополнительной стимуляции внимания – записать в небольшом блокнотике, который всегда находится при вас: «Дверь заперта».

Игры вместо тренировки

Итак, подведем итог: наша забывчивость проистекает в основном не из-за плохой памяти, а из-за недостаточной дополнитель-

ной меры внимания. А его, как и другие интеллектуальные способности, можно тренировать.

Упражнений на тренировку внимания великое множество. Выберите любые по вашему желанию, главное – упражняться регулярно, каждый день, хотя бы по 30 минут, например перед сном. Это отвлечет вас от тяжелых дум, принесет необходимое расслабление, успокоит, подготовит ко сну. Очень полезное занятие, хорошо тренирующее внимание, – рассматривание какого-либо рисунка с дальнейшим ответом на вопросы. Внимательно разглядывайте рисунок 30 секунд, затем закройте его и письменно отвечайте на вопросы: сколько тех или иных предметов на рисунке? какого цвета тот или иной предмет? какое время показывают настенные часы, если они изображены?

Играйте с детьми в слова. Например, по очереди называйте предметы (имена, города, растения), начинающиеся на определенную букву алфавита. Если ваш мозг быстро подбирает нужные слова, значит, у вас хорошо налажена система ассоциаций, что существенно облегчает работу памяти. Используйте такие игры, как ребусы, викторины на наблюдательность и внимание, рисование по памяти, головоломки, sudoku.

Многие любят разгадывать кроссворды. Это хороший способ отдохнуть, скоротать время, расширить свой словарный запас. Но это также тренировка гибкости и подвижности ума. Решайте кроссворды, но не «застревайте» подолгу на каком-нибудь слове, двигайтесь дальше и делайте паузы, чтобы ваше внимание тоже могло отдохнуть.

Тренируйтесь ежедневно и помните золотые правила активного внимания:

♦ Будьте готовы к восприятию. Развивайте наблюдательность и поддерживайте гибкость ума. Если необходимо запомнить важную информацию, постарайтесь избавиться

Три стадии внимания напоминают аттракцион «американские горки»: сначала крутой и быстрый подъем, затем ровный участок (внимание поддерживается на нужном уровне), затем стремительный спуск, вызванный утомлением. После этого обязательно следует фаза отдыха. С возрастом и при утомлении фазы отдыха должны быть более продолжительными и частыми.

На сегодняшний день более чем 90% мировых ресурсов облепихи (народное китайское название – «уксусная ива») сосредоточено в Китае – там она занимает около 1,5 миллионов гектаров.

бирский ананас», но это явно более поздний продукт народного творчества.

В Китае облепиха используется не только для получения ценной пищевой и лечебной продукции, но и как природоохранное растение, способствующее закреплению почв и сохранению русла рек.

Штрихи к портрету

Хотя облепиха любит расти по берегам рек и в солнечных долинах, она прекрасно чувствует себя и там, где другие деревья не выживают. Привольно разрастается на морских побережьях, где в воздухе и в песчаной почве много соли; хорошо чувствует себя в горах, выбирая зоны заведомо выше тех, где растет большинство деревьев; выживает в жарких полупустынных районах Центральной Азии, где есть хоть немного влаги. При этом она легко переносит температуру от -50°C до $+40^{\circ}\text{C}$. Но вот без чего облепиха не может обходиться, так это без яркого солнца – даже окультуренные деревца, будучи посаженными в тени других деревьев, плохо развиваются. Кажется, что всеми «повадками» облепиха указывает на свою исключительность: не терпит растений-конкурентов, требует особенного места под солнцем и отличается завидным аскетизмом. Дополнительные штрихи к портрету добавляют яркие ягоды, имеющие очень короткие плодоножки и поэтому не висящие на ветках, а плотно облепляющие их, и обильные колючки, «стерегущие урожай». Кто хоть раз увидел усыпанную ягодами облепиху, никогда не спутает ее с другими растениями.

Что скрывает родовое название?

Родовое название облепихи «Hipporhae» («hippos» – лошадь, «phaos» – блестящий) в переводе с латинского означает «блестящая лошадь». Это название известно со времен Древней Греции и Рима и скрывает интерес-

ные исторические факты. Достоверно известно, что в давние времена лошадей кормили специально приготовленными молодыми веточками и облепиховыми листьями и что это вкусное угощение доставалось им не так уж часто, а только перед соревнованиями или конными парадами. После такой кормежки лошади набирали вес, повышалась их физическая выносливость и улучшался внешний вид: отступали кожные заболевания, а шерсть становилась лоснящейся, блестящей и гладкой.

Зная о пользе облепихи для лошадей, древние греки также использовали листья и ягоды растения для восстановления сил, лечения кожных и воспалительных заболеваний у людей. Упоминания об этом дошли до наших дней в трудах Диоскорида и Теофраста. Опыт, полученный греческими лекарями, распространился в европейские страны, и там облепиха получила славу надежного средства от кожных и желудочных недугов.

Надо сказать, что древние лекари Китая и Тибета намного опередили своих европейских коллег – в этих странах все части облепихового дерева (от корней до почек и цветов) с успехом использовались в лечении десятков заболеваний. Но в историческом плане приоритет получили греки, и родовое название «Hipporhae» сейчас используют многие – в том числе китайцы, тибетцы и японцы.

Новое признание облепихи

Пик интереса научной медицины к этому растению пришелся на 70-е годы прошлого века, когда в промышленных масштабах начали получать облепиховое масло. Оно стало доступным и дешевым препаратом, который можно было купить в аптеке. Примерно в это же время в нашей стране были созданы комплексные аэрозольные препараты «Олазоль» и «Гипозоль», в состав которых входил

Об уникальных свойствах облепихового масла говорит тот факт, что наши космонавты пользовались им для предохранения кожи от действия избыточного ультрафиолетового излучения, когда выходили в открытый космос.

Облепиховое масло извлекают из ягод и из семян. Это разные по составу продукты. В масле, экстрагируемом из семян, преобладают линолевая и альфа-линоленовая полиненасыщенные жирные кислоты, а в масле из ягод основу (около 65%) составляют мононенасыщенная олеиновая и пальмитолеиновая кислоты. Масло из мякоти содержит гораздо больше каротина, поэтому оно имеет более

ло облепиховое масло. Эти препараты широко использовались для лечения ран, ожогов и обморожений.

Всемирное увлечение облепихой началось в 2005 году, когда в США были проведены исследования, подтвердившие высокую пищевую ценность ягод и выдающиеся свойства антиоксидантов, полученных из ягод и листьев. Продукты с добавлением облепихи американские диетологи стали относить к группе «функциональных» – особо полезных для здоровья человека, а американские производители немедленно воспользовались ситуацией и ко всем прочим громким названиям облепихи добавили коммерческий титул «супер-ягоды».

Но лидерами в изучении облепихи остаются все те же китайцы. В этой стране издается журнал, посвященный исключительно облепихе, и успешно работает Международное общество по изучению облепихи, которое даже имеет свое представительство при ООН.

Несмотря на то что китайские и японские препараты очень дороги и только начинают завоевывать российский рынок, мы в полной мере можем использовать облепиху для своей пользы: ягоды, сок и масло остаются доступными для большинства россиян. При этом высокую степень концентрации биологически активных веществ в импортных препаратах мы можем с успехом заменить регулярным приемом домашних средств из облепихи.

Состав другим на зависть

Ягоды облепихи не зря называют «природной кладовой» – в них обнаружено более 100 биологически активных веществ: витамины (каротин, каротиноиды, E, K, C, B₁, B₂, B₆, B₁₂, фолиевая кислота), жирные и органические кислоты, серотонин (считается, что он обеспечивает радиационную защиту организма), флавоноиды, фенольные соединения, дубильные и пектиновые вещества, фи-

тонциды и др. Общее число макро- и микроэлементов достигает 15, и это количество можно отнести к своеобразным рекордам для ягодных растений. А вот содержание сахаров не превышает 3,5%, но это скорее достоинство, чем недостаток, поскольку облепиху могут использовать в пищу больные сахарным диабетом.

Впечатляет не только множество биологически активных веществ, но и их количественное содержание. Так, в ягодах современных сортов облепихи много витамина C (в среднем 600 мг на 100 г ягод, а у некоторых сортов доходит до 1500 мг на 100 г), E (до 325 мг%), каротина (до 100 мг%), каротиноидов (до 250 мг%) и рутина. Интересно, что в облепихе отсутствует фермент аскорбатоксидаза, разрушающий витамин C. Вот почему этот витамин достаточно хорошо сохраняется при переработке ягод.

Не так давно выяснилось, что и листья облепихи с полным правом могут быть названы «природной кладовой»: витамина C, биофлавоноидов, дубильных веществ, серотонина и некоторых микроэлементов в них содержится даже больше, чем в ягодах. В листьях также много кумаринов (веществ, снижающих вязкость крови). В Китае даже проводятся селекционные работы для получения сортов облепихи с «супер-богатыми» листьями.

Такие разные продукты

Из облепихи на фармацевтических заводах получают три продукта: масло, сок и экстракт из ягодного жмыха и листьев. Все они обладают свойствами, важными для сохранения здоровья:

- ♦ предохраняют ткани от продуктов избыточного перекисного окисления, защищают от ультрафиолетового и электромагнитного излучения;
- ♦ уменьшают воспаление и ускоряют заживление ран, способствуют восстановитель-

яркую окраску. Оба масла отличаются высоким содержанием витамина E в форме токоферолов и токотриенолов, а также содержат много фитостеролов (растительных аналогов холестерина). Смесь токоферолов и токотриенолов обуславливает антиоксидантную активность облепихового масла, а фитостеролы тормозят всасывание холестерина в кишечнике.

Аптечный препарат «Облепиховое масло» содержит смесь масел облепихи и базового растительного масла (обычно это рафинированное подсолнечное масло).

ным процессам в коже и слизистых оболочках;

- ♦ нормализуют жировой обмен (способствуют снижению уровня «плохого» холестерина и триглицеридов), оказывают противовосклеротическое действие;

- ♦ способствуют восстановлению гладкомышечных волокон в стенках кровеносных сосудов, повышают эластичность артерий;

- ♦ активируют обмен веществ, тонизируют, омолаживают организм, нормализуют иммунную защиту.

Вместе с тем каждый из продуктов облепихи имеет свою приоритетную область применения. Облепиховый сок широко используется в программах «антистарения». Например, прием внутрь и обтирания кожи лица и шеи рекомендуются женщинам в возрасте 30-40 лет, стремящимся сохранить молодость. Регулярный прием сока также рекомендуется при бессоннице и повышенной нервной возбудимости; гастрите с пониженной кислотностью, хроническом колите, запорах, жировой инфильтрации печени (жировом гепатозе), сахарном диабете; при хронических воспалительных заболеваниях бронхов и легких (обладает противокашлевым, отхаркивающим и успокаивающим действием). Обтирания кожи соком помогают осветлению пигментных пятен и веснушек.

В клинических условиях были выявлены высокие лечебные свойства облепихового масла при приеме внутрь: улучшались показатели холестерина обмена, снижался уровень фибриногена в крови (то есть было доказано антитромботическое действие), улучшалась кроветворная функция костного мозга, ускорялось выведение радионуклидов, попавших в организм.

При трофических язвах, пролежнях, эрозиях, трещинах и воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек (ротовой полости, носоглотки, пищевода, желудка,

половых органов и т.д.) наилучшие результаты получены при сочетании наружного применения облепихового масла и его приема внутрь.

Экстракт из ягодного жмыха и листьев – богатейший источник активных природных антиоксидантов. Он рекомендуется китайскими врачами для приема внутрь при онкологических заболеваниях; при прогрессирующем атеросклерозе и остром нарушении кровообращения (инфаркт, инсульт); при сердечных аритмиях, повышенной вязкости крови; при инфекционных и воспалительных заболеваниях; для защиты людей, занятых на производстве с высоким уровнем электромагнитного излучения и риском радиоактивного поражения. В клиническом исследовании, недавно проведенном в Китае, были получены хорошие результаты у большой группы больных, имевших «четыре гиперсостояния»: высокий холестерин, высокий сахар, высокую вязкость крови, высокое артериальное давление.

Способ приготовления масла

Ягоды промывают теплой кипяченой водой и высушивают, рассыпав тонким слоем. Из подготовленных ягод с помощью соковыжималки получают сок, который нужно процедить. При стоянии сок образует несколько слоев. Верхний, более густой, слой состоит из капель масла, средний слой – смесь сока и капель масла, нижний слой – сок. При последующих операциях надо аккуратно отделить масло от сока. Для этого маслянистые слои снимают ложкой и помещают в стеклянную посуду, вновь отстаивают, затем вновь снимают верхний слой. Таким образом получают качественное домашнее масло из мякоти ягод.

Оставшийся после отжима сока ягодный жмых выбрасывать не стоит. Из него можно

Чтобы в домашних условиях получить облепиховое масло высокого качества, необходимо использовать только зрелые и неповрежденные ягоды.

Полезно регулярно съедать по блюдечку ягод облепихи, приправленных подсолнечным маслом.

Для придания этому блюду дополнительных вкусовых ноток ягоды посыпают мелко порезанной свежей зеленью. Но у этого блюда (в отличие от облепихового масла) есть противопоказания: мочекишлый диатез, наличие уратных камней в мочевыводящих путях, гастрит с повышенной кислотностью, обострение язвенной болезни желудка, острый холецистит, обострение хронического панкреатита.

получить «вторичное» облепиховое масло, которое годится для использования в пищу и для наружного применения. Для этого высушенный жмых размалывают на кофемолке, пересыпают в стеклянную или эмалированную посуду и заливают тонким слоем подсолнечного масла, нагретого до 60°C (не выше!), хорошенько встряхивают. Смесь выдерживают в темном теплом месте в течение 2 недель и после этого отжимают. Полученное масло хранят в холодильнике не более 1 года.

В предыдущем номере рассказывалось о том, что понизить уровень «плохого» холестерина в крови лучше всего помогает среднеолеиновое подсолнечное масло, которое стало недоступным для покупателей, и что «секретным оружием», позволяющим добиться результата, является оптимальное соотношение линолевой и олеиновой кислоты и высокое содержание витамина Е. Смешивая подсолнечное масло с облепиховым маслом из ягод, можно получить аналогичный по ценности пищевой продукт, который стоит регулярно использовать в питании.

Для обогащения олеиновой кислотой лучше всего подойдет нерафинированное подсолнечное масло первого холодного отжима. Хотя содержание олеиновой кислоты в облепиховом масле может отличаться в зависимости от сорта растения, рекомендуют смешивать 2 части подсолнечного масла и 1 часть домашнего облепихового масла из ягод (например, 100 мл и 50 мл). Полученную смесь надо хорошо встряхнуть, перелить в бутылку из темного стекла и хранить в прохладном месте. Для пополнения запаса облепихового масла круглый год можно использовать замороженные ягоды облепихи, которые хорошо сохраняют свои свойства. ■



Месяц назад в редакцию позвонил читатель, представившийся Николаем Гавриловичем.

В его голосе звучало недоумение:

«Как же так, вы пишете о благотворителях, меценатах и обошли вниманием такого человека, как княгиня Тенишева.

Это недопустимо!» Он совершенно прав. Мария Клавдиевна Тенишева – одна из самых интересных фигур в культурной жизни России конца XIX – начала XX века

Когда говорят о русских меценатах XX века, прежде всего вспоминают Савву Мамонтова и его Абрамцевский кружок. Не все знают, что в имении Талашкино на Смоленщине существовал художественный центр, который по концентрации творческой жизни не уступал мамонтовскому. У Талашкино и подмосковного Абрамцево много общего: творческое содружество художников, музыкантов, артистов, интерес к народному искусству, работа в художественных мастерских. Здесь с любовью и терпением возрождалось русское прикладное искусство.

Создательницей и душой этого центра была Мария Клавдиевна Тенишева. Свой путь в искусстве она начинала как оперная певица. Училась сначала в Петербурге, затем в Париже, была знакома с А.Г.Рубинштейном, П.И.Чайковским. С 1892 года в ее петербургском доме сложился кружок талантливых художников и музыкантов. Хозяйка салона поддерживала, в том числе и материально, начинающих художников, многие из которых впоследствии стали знаменитыми. Постепенно у нее сложилась прекрасная 85

Мария Клавдиевна Тенишева, почетная гражданка Смоленска, родилась в 1858 году. В этом году отмечается ее 150-летний юбилей. В Русском музее Санкт-Петербурга прошла выставка «Собрание княгини М.К.Тенишевой», а в Московском государственном историческом музее – выставка «Княгиня М.К.Тенишева в зеркале Серебряного века».



Неподалеку от села Талашкино находится хутор Фленово, в котором Тенишевы построили чудо-теремок.

коллекция графики и акварели – работы Л.Бакста, А.Бенуа, М.Врубеля, К.Сомова и многих других. Позже она передала 500 произведений в дар Русскому музею.

Вместе с меценатом Саввой Мамонтовым княгиня Тенишева субсидировала издание журнала «Мир искусства», материально поддерживала творческую деятельность выдающихся художников Серебряного века.

Возможно, самое значительное событие произошло в жизни Марии Клавдиевны в 1893 году, когда она получила в подарок ко дню рождения от мужа, князя В.Н.Тенишева, человека незаурядного, крупного промышленника, серьезно занимавшегося этнографическими исследованиями, имение Талашкино. Новые хозяева заполнили барский дом картинами, скульптурой, майоликой. Построили старый флигель под театр. И оборудовали художественные мастерские – вышивальную, резную, гончарную, эмальерную. Руководить мастерскими пригласили художника С.В.Малютина. За пять лет существования в них было изготовлено множество предметов быта – от детских игрушек и балалаек до театрального реквизита и целых мебельных гарнитуров. Эскизы для них час-

то делали известные художники. Лучшие изделия талашкинских мастеров экспонировались в обеих столицах, а кроме того – в Париже, Лондоне, Праге. В 1901 году талашкинские изделия были удостоены золотой медали на выставке журнала «Мир искусства».

Благодаря Тенишевой заказами были обеспечены более 2000 вышивальщиц из 50 окрестных деревень. Они выполняли работу на дому, готовую продукцию сдавали в Талашкино, там же получали холст и нитки для новых заданий. Основная техника талашкинской народной вышивки – древняя «строчка».

Как писали в то время, «княгиня задалась целью, насколько возможно честному человеку, поднять уровень знаний и образования местного крестьянского населения», «цель ее – учить молодых и помогать пожилым, давая работу...»

Содружество художников

Три постройки: школа, Теремок и Храм Духа – все, что осталось сейчас от знаменитого имения. А в начале века в Талашкино кипела жизнь. Здесь бывали лучшие художники. Не раз гостил И.Е.Репин. Именно по его совету княгиня Тенишева открыла в Смоленске рисовальную школу, в которой помимо дневных уроков проводились бесплатные воскресные и вечерние занятия для ремесленников и студентов. Илья Ефимович давал уроки и самой княгине, а кроме того, написал несколько ее портретов.

Одухотворенная красота Марии Клавдиевны вдохновляла многих художников. Константин Коровин сделал с нее в Талашкино прелестный этюд. Игра света, свежесть цветовых сочетаний сближает его с лучшими работами импрессионистов. У Врубеля княгиня Тенишева предстает скорее демонической женщиной.

Многих художников увлекла идея Тенишевой создать оркестр расписных балалаек

В Талашкино работали живописцы Илья Репин, Михаил Врубель, Николай Рерих, Александр и Альберт Бенуа, Михаил Нестеров, Константин Коровин, Александр Головин, Иван Билибин, скульптор Павел Трубецкой.



К.Коровин. Портрет М.К.Тенишевой. 1898 г.



М.Врубель. Валькирия. 1899 г.



Дверь в комнату
Теремка



Расписной наличник

На окнах этого сказочного здания появились наличники с росписью: солнце, луна и звезды, сказочные коньки, лебеди, завитки трав. Кровля, спускаясь над фронтоном, образовала навес с затейливой резьбой.

Не менее самобытен и интерьер Теремка.

и показать их на Всемирной выставке в Париже. В этой затее участвовали и К.Коровин, и А.Головин, и С.Малютин...

Врубель выслал в Талашкино готовые балалайки «Морская царевна», «Добрыня и Змей Горыныч». Это были сложные сказочные композиции с изысканной цветовой гаммой. Приехав в Талашкино, он продолжил роспись. Именно врубелевские балалайки имели наибольший успех в Париже, их просили продать, но Тенишева отказалась от выгодного предложения.

Мария Клавдиевна много лет поддерживала дружеские отношения с Врубелем, высоко ценила его талант, встречалась с ним в Петербурге и Москве, покупала его картины.

«С Врубелем мы были большими приятелями, – писала Тенишева в своих воспоминаниях, – это был образованный, умный, симпатичный, гениального творчества человек, которого, к стыду наших современников, не поняли и не оценили. Такие таланты рождаются раз в сто лет, и ими гордится потомство. Сидя со мной, он, бывало, рисовал и часами мечтал вслух, давая волю своей богатой, пышной фантазии. Малейший его эскиз кричал о его огромном даровании. В это время я была занята раскраской акварелью по дереву небольшой рамки, и этот способ его заинтересовал. Шутя, он набросал на рамках и деках несколько рисунков, удивительно богатых по колориту и фантазии, оставив мне их потом на память о своем пребывании в Талашкине».

Здесь же Врубель выполнил несколько декоративных эскизов, акварелей, портретов. Начал большую живописную работу «Валькирия», моделью для которой послужила Мария Клавдиевна.

А сама княгиня Тенишева увлеклась искусством эмали. Она возродила древний, наиболее трудоемкий, почти утраченный к

тому времени способ выемчатой эмали и стала выдающимся художником-эмальером. В России княгиня Тенишева больше известна как просветитель, меценат. Ее талант художника-эмальера менее известен.

«Для народного пользования»

В 1905 году в Смоленске открылся музей, созданный Тенишевой и названный ею «Русская старина». Здание музея выстроили по проекту художника С.В.Малютина, руководившего художественным процессом в мастерских Талашкино. В 1907 году шесть тысяч экспонатов этого музея были выставлены в Лувре – это была первая выставка русского народного искусства за границей. Она имела грандиозный успех.

В 1911 году состоялась торжественная передача музея Смоленскому филиалу Московского археологического института. К тому времени в нем насчитывалось уже более десяти тысяч экспонатов. Передачу музея М.К.Тенишева назвала даром «для народного пользования». Смоленский музей «Русская старина» стал украшением не только России. О нем много писали в Европе: «Древние русские ткани, ручные набойки, рушники, полотенца составляют отдел, равного которому нет ни в одном музее России».

Редкие этнографические экспонаты музея давали огромную пищу для воображения художнику Николаю Константиновичу Рериху, полюбившему эти места. С 1903 года он – частый гость в имении Талашкино. «Холмы смоленские, белые березы, золотые кувшинки, белые лотосы, подобные чашам жизни Индии, напоминали нам о вечном пастухе Леле и Купаве, или, как бы сказал Индус, о Кришне и Гопи», – так описал Николай Рерих свои талашкинские впечатления.

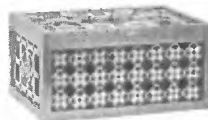
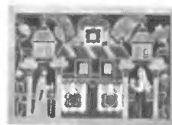
В 1901 году во Фленове близ Талашкино началось строительство русского Теремка.

На родине хранятся лишь пять эмальерных произведений М.К.Тенишевой, все остальное разбросано по частным коллекциям и музеям мира.

Эмали М.К.Тенишевой



«Сова»



Оформление крышки
сундучка



Вензель НКР
(инициалы Н.К.Рериха)
на кожаном переплете

В 1894 году Тенишевы открыли на хуторе Фленово уникальную по тем временам сельскохозяйственную школу, в которой работали лучшие преподаватели, использовались новейшие достижения аграрной науки, была собрана богатая библиотека. Это позволило готовить высокоэффективных фермеров, которых требовала реформа Столыпина.

Рерих немало потрудился здесь в качестве, как сказали бы сейчас, дизайнера. Он разработал декоративные фризы для комнаты в Теремке. Мебель, керамика, исполненные в талашкинских мастерских по его эскизам, просты по форме, оригинальны и функциональны.

В 1911 году в Талашкино приехал Игорь Стравинский, писавший в то время музыку к балету «Весна Священная». «Я занялся работой с Рерихом, и через несколько дней план сценического действия и названия танцев были придуманы. Пока мы жили там, Рерих сделал также эскизы своих знаменитых задников, половецких по духу, и эскизы костюмов по подлинным образцам», – писал впоследствии Стравинский.



Храм Духа

Последние годы

Еще одно необычное сооружение, построенное в имении Талашкино, – Храм Духа. Рерих трудился над его убранством с 1908 по 1914 год. За это время он успел выполнить фрески алтаря и расписать одну из арок входа. По описаниям современников, это была, возможно, лучшая монументальная работа Н.К.Рериха. К сожалению, росписи не сохранились, поскольку в советское время в храме был склад, зерно сыпали с грузовиков через окна. Из всего, что сделал Рерих, уцелела лишь смальтовая мозаика «Спас Нерукотворный» на одной из внешних стен Храма Духа. Она дает представление о стиле духовной живописи Рериха этого периода.

Храм Духа ни в те, ни в последующие времена так и не был освящен из-за отступлений Рериха от православного канона.

С началом первой мировой войны художественная жизнь в Талашкино прекратилась. А после революции княгиня Тенишева с младшей дочерью Лизой уехала из России через Крым во Францию. Последние годы жизни она провела в Сен-Клу, неподалеку от Парижа. Несмотря на тяжелые жизненные обстоятельства, княгиня Тенишева сумела создать в пригороде Парижа «малое Талашкино». Здесь она жила вместе со своими близкими и продолжала работать. Написала интереснейшие мемуары.

В 1928 году Мария Клавдиевна Тенишева ушла из жизни. Ей было 70 лет. В некрологе, посвященном этой выдающейся русской женщине, художник И.Я.Билибин писал: «Всю свою жизнь она посвятила родному русскому искусству, для которого сделала бесконечно много». ■



Мозаичное полотно
Н.К.Рериха
«Спас Нерукотворный»
занимает всю
западную стену
Храма Духа

В следующем номере: ВЕРНЫЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ
ДЕПРЕССИЯ ПРЕОДОЛИМА
ЖИЗНЬ БЕЗ СЕЛЕЗЕНКИ
БОЛЯТ СТОПЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 4.09.08. Свидетельство № 01997 от 05.01.93. Формат 60x90/16
Цена свободная. Тираж 91 100 экз. Заказ № 677

Отпечатано с электронных носителей издательства.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



Осенний букет для мамы

Фото Татьяны Яковлевой